



# みみより広場

発行・問い合わせ  
福祉保健情報ニュース編集委員会  
(西福祉保健センター・福祉保健課)  
電話 : 320-8437  
FAX : 324-3703

「みみより広場」は高齢者の皆様に身近な福祉保健の情報をお届けするため平成15年7月から年4回発行しています。緑がまぶしい季節となりました。急に暑くなる日がありますので、こまめな水分補給を心がけましょう。

## まちのお元気さん



今回ご紹介する「まちのお元気さん」は、浅間町にお住まいの小布施 汎子（オブセ ヒロコ）さん。5月で87歳になりました。

小布施さんは、大学の英文科へ進学し、卒業後、念願の日本の航空会社のスチュワーデスになり国際線に勤務しました。フランスの航空会社の飛行機に乗る事もあり、ファーストクラスで、着物を着て日本を紹介する事もあったそうです。ご主人の転勤でアメリカで暮らす事になり、現地の大学で英語を更に学び、フランス語やスペイン語も学んだそうです。それ以外にも、空への憧憬（しょうけい）があり、アメリカで小型飛行機の免許を取って、飛んでいたそうです。

現在、自宅、野毛山老人福祉センター、川崎市にある河原町団地集会所で英会話を教えています。日常会話の他にも、世界情勢を英語で伝えたり、SDGsのように略称された言葉の解説なども勉強に取り入れています。1981年から40年以上続けているそうです。

「英語を通じて、グループの人達と良い友人関係が築けています。英語の講師は、外出のきっかけになり教えているのも楽しい。集まる方々への教養と教育、談話の場の提供にもなっているかなと思います。」とお話してくださいました。

これからも、夢や目標に向かって取り組んで元気にお過ごしください。

取材・記事：浅間台地域ケアプラザ

## ♪ いきいき 健康レシピ ♪ ☆レシピ紹介者 食生活等改善推進員（ヘルスマイト）

簡単に調理ができる、栄養バランスの良い料理をご紹介します♪♪

### 材料（2人分）

ゆでタケノコ	100g
絹さや	4枚
すりごま	大さじ1
みそ	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	少々

### ★タケノコのごまみそ和え

- 1 タケノコは食べやすい大きさの薄切りにし、サッと茹でて水気を切る。
- 2 みそは、先に酒でのばしておき、ごま、砂糖を加えてよく混ぜる。
- 3 2に、1を加えて混ぜる。
- 4 いろどりに、茹でた絹さやを飾る。



大切です！

# オーラルフレイル予防

「食べる」「話をする」「表情をつくる」などのお口の機能が低下した状態を「オーラルフレイル」といい、放置するとお口の問題だけでなく、やがて全身の活力低下や要介護状態を招くことがわかってきました。

## お口の体操で口周りの筋肉の低下を予防しましょう！

### 頬の体操

頬を鍛えると噛む力、飲み込む力がアップ！



1. 唇を閉じて頬をふくらませる



頬にくぼみができるくらい

2. 息を吸い込み唇を閉じたまま突き出す

5回  
繰り返す

### 口と唇の体操

口の周りの筋肉を鍛えることで、食べこぼしやむせを防ぎます！



1. 唇を横に引く



2. 唇をとがらせる

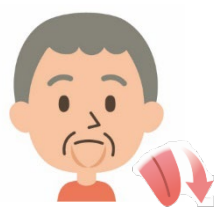
5回  
繰り返す

### 口を閉じて舌の体操

舌の筋肉を鍛えることで、食べ物を口にまとめ、飲み込みやすくします！



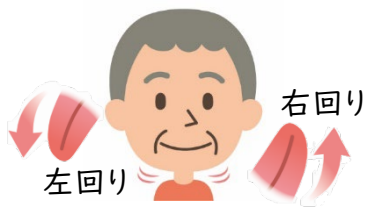
1. 舌で上唇を押す



2. 舌で下唇を押す



3. 舌で左右の頬を押す



4. 唇の内側をなめるように左回り、右回り

最後に  
たまった唾液を  
ゴックン！

5回  
繰り返す



オーラルフレイル予防のために  
お口のおそうじと体操が効果的です。

