

自主体操サークル 小橋川自治会



平成28年スタート

地域の仲間と気軽に歩いて行ける場所で、自主的に運営し、健康づくりを目的に行うサークルが、町内14カ所にあります♪



小橋川の自主体操サークルは、毎週木曜日午後2時から午後3時に自治会の会場に集まり実施しています。DVDや音楽を流しながら筋力アップに向けた体操に取り組み、夏休み期間には、子ども会も一緒に体験し交流を楽しんでいます♪

体操が終わった後の『ゆんたくtime』は、参加者の楽しみの1つとなっています。

さらに、1年に1回の体力測定では、足腰年齢が改善し、継続の効果がしっかりと出ており、次回に向けて頑張っています！

★福祉課介護支援係では、自主体操サークルの立ち上げ支援を行っています★

ご興味のある方は、下記までご連絡ください。



お問い合わせ：福祉課 介護支援係 TEL:098-945-4791

認知症 カフェ

ゆんたく広場 にしまーる ▼

テーマ ミニ運動会

10月に入り少しずつ過ごしやすくなりました。食欲の秋！読書の秋！！スポーツの秋！！
ということで今月の認知症カフェにしまーるでは、ミニ運動会を開催します♪心も身体もリフレッシュしましょう！
お気軽にご参加ください★

参加
無料

■日時：令和7年10月8日(水) 午後2時～午後4時
■場所：いいあんべー家 (中央公民館となり)



西原町給水装置指定店(第278号)

- 水道管取替工事 (水圧が弱い、サビ水が出る、漏水等)
- 貯水タンク清掃
- 水廻りリフォーム (トイレ、キッチン、浴室等)
- 給湯設備工事 (石油ボイラー、エコキュート等)
- タイル工事 (玄関、トイレ、浴室)
- 大工工事 (床張替え、クロス貼替え)
- 塗装・防水・ひび割れ補修

お見積り
無料!!



サンリフォーム沖縄
西原町字内間111-2 TEL.882-9155
☎0120-882-916



コグニサイズと一緒に学び、地域で活躍してみませんか？

シニアサポーター養成講座

日付 11/13(木)・20(木)・27(木) 12/4(木)・17(水) (全5回)

時間 午前9時30分～午前11時30分

会場 いいあんべー家

講座内容

町認定

- ・フレイル予防
筋力・栄養・社会参加を学び、心身の衰えを防ぎます。
- ・コグニサイズ(認知機能向上運動)
頭と体を同時に使う楽しい運動で、認知症予防に効果的！

申込方法 お電話もしくはQRコード 申込期限 11/10(月)

【主催】沖縄県作業療法士会 お問い合わせ：福祉課 介護支援係 TEL:098-945-4791

受講料無料



詳細はこちら▶



健康だより

西原町のみなさん！健口ですか？「歯周病予防」していますか？

ここで、健口〇×クイズ

- Q1.歯周病はインフルエンザの様な“感染症”ではない。
- Q2.歯周病になるかならないかは体質で決まる。
- Q3.痛くない歯周病は気にしないで良い。
- Q4.歯周病の予防には毎食後の歯みがきで十分である。

正解は、全部✕！

歯周病は感染症です。口の中には絶えず細菌が存在し、十分な歯みがきが来ていないと、細菌が出す毒素により歯肉の炎症が起こります。歯周病の最大の原因はプラーク(歯垢)です。歯みがきで取れていないプラーク1mgの中には10億個以上の細菌が存在しています。そこから炎症が広がり、歯を失う原因の1位である歯周病が進行してしまいます。また、歯周病は口の中の問題だけでなく、全身の病気に関与があります(右の図)。

「私は毎食後きちんと歯みがきをしているから大丈夫」と思ったあなた！ちょっと待って！「磨いている」と「磨けている」では大きな違いがあります。歯の形、口の大きさ、使っている歯ブラシの形などは人それぞれです。なので、これが良い歯みがきの方法！というのを文章でお伝えするのはとても難しい。そこで重要なのが、「歯医者での定期検診」です。実際にあなたの口の中を見て、あなたの歯にあった歯みがきを教えてください。また、定期的に自分自身では取り除けない歯垢や歯石などを除去してもらうことが大切です。

まとめ

歯周病は感染症。感染症だからこそ予防できる。予防のためには「歯みがき」と「歯医者で受ける定期検診」が大切。

歯周病検診実施中！

西原町では20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の方(年度末時点)を対象に歯周病検診を実施しています！これは歯周病の早期発見と予防を目的とした検診で、自己負担は1,000円です。ぜひご活用ください。詳細についてはQRコードよりご確認ください。

参考：

- ・歯周病のことがよくわかる 歯周病Q&A GUIDE 沖縄県保健医療部健康長寿課
 - ・(一社)沖縄県歯科医師会(平成29年2月改版)・健康なからでは健口から 沖縄県・(一社)沖縄県歯科医師会
- お問い合わせ：健康保険課 保健予防係 TEL:098-911-9163

歯周病検診
詳細はこちら▶

