

◆お知らせ◆

- 10/9(日)に予定していました「第50回 花垣地区体育祭」は、昨今の状況を鑑み、**中止**と致します。
- 11/3(祝)13時～11/6(日)12時 文化祭(作品展)人権パネル展を開催します。つきましては、広く皆様の作品を募集します。
 <募集内容>
 - ・ジャンルは問いません
 - ・お一人様 1点
 - ・農産物の受付は致しません
 ※詳しい内容については、文化祭実行委員会より別途ご案内させていただきます。

“ヤクルト”オンライン工場見学と おなかの健康教室 (試飲会つき)

参加費無料 ・ 先着 15名



日時：2022年10月3日(月)
 13:30～15:30 (13:15より受付開始)
 定員：15名 定員になり次第締め切ります
 講師：ヤクルト株式会社
 申込先：花垣地区市民センター 堀
 お電話で受付け致します ☎0595-39-0002
 ※新型コロナウイルス感染拡大状況により、中止となる場合があります
 花垣地区住民自治協議会 生涯学習事業

骨の健康栄養講座の案内

参加費無料 ・ 先着 15名

日時：2022年10月27日(火)
 13:30～14:30 (13:15より受付開始)
 定員：15名 定員になり次第締め切ります
 講師：雪印ビーンスターク株式会社 管理栄養士
 申込先：花垣地区市民センター 堀
 お電話で受付け致します ☎0595-39-0002



※新型コロナウイルス感染拡大状況により、中止となる場合があります ★骨密度を高めるたんぱく質 MBP を含むドリンクを1本差し上げます。
 花垣地区住民自治協議会 健康スポーツ部会/生涯学習事業

9/27「ハーバリウム体験」

花垣瓦版



ご参加くださいました方 ありがとうございます。おかげさまで、大変好評でした♡



<11月の生涯学習講座予定>

11/3(祝)13:30～ 11/4(金)9:30～、13:30～
 「映画鑑賞会：ジェンダーレス題材」
 計3回上映します。お好きな時間帯にお越しください
 11/22(火) 「睡眠と健康についての講座」

※新型コロナウイルス感染拡大状況により、中止になる場合があります

『映画鑑賞会』のご案内

参加費無料 ・ 申込不要



【キャスト】
 小栗旬 星野源/松重豊 古舘寛治/宇野祥平
 篠原ゆき子/塩見三省 正司照枝 /市川実日子
 火野正平 / 宇崎竜童 梶芽衣子

※次回は、日程を「人権パネル展」に合わせてジェンダーフリーのテーマで予定しています。

「映画（DVD）鑑賞会」を、開催します。

10月は、「罪の声」

月 日：2022年 10月 18日（火）
 開始時刻：13:30（上映時間 2時間 22分）
 場 所：花垣地区市民センター 会議室

【ストーリー】 ※グリコ・森永事件を題材にしたフィクション
 観るものすべての心に刺さる重厚な人間ドラマが高く評価され、多数の映画賞を受賞した2020年最大の話
 35年前、日本中を巻き込み震撼させた驚愕の重大事件。食品会社を標的とした一連の企業脅迫事件は、日本の犯罪史上類を見ない劇場型犯罪。
 「正義」とは何か？「罪」とは何か？ 昭和・平成が幕を閉じ令和の時代の今、35年の時を経て、それぞれの人生が激しく交錯し、衝撃の真相が明らかになる—

※新型コロナウイルス感染拡大状況により、中止となる場合があります。開催の有無については、下記までお問い合わせください。
 花垣地区市民センター ☎ 0595-39-0002

オーラルフレイルを しっかり予防



最近おせんべいが食べにくいな。
 お茶でむせることも増えてきたかも…

噛む力が弱くなったり、むせやすくなったり、お口で気になることはありませんか？ 要介護につながるお口の衰え「オーラルフレイル」を放っておくと全身の筋肉が弱まり、介護が必要になるリスクがなんと **2.4 倍**に！まずはあなたのお口の機能をチェックしてみましょう。

やってみよう

質問	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものがたべにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を入れている [※]	2	0
口の乾きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1
合計得点		

3点以上の人は意識してお口を動かしましょう！



合計得点	オーラルフレイルの危険性
0~2点	低い
3点	あり
4点以上	高い

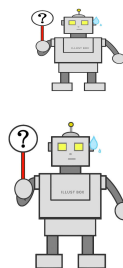
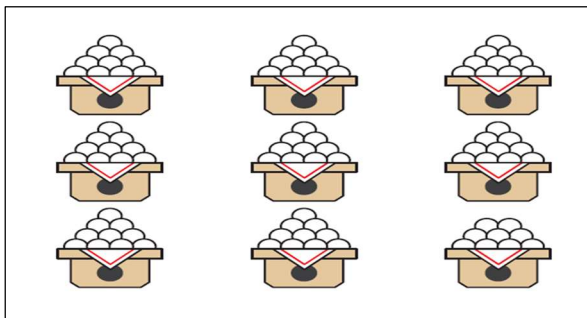


脳トレコーナー

今月号の答えは来月号に掲載します



すべて同じに見えますが、1つだけ違う〈月見団子〉が含まれています。見つけましょう！



前月号の答え

答：し

