

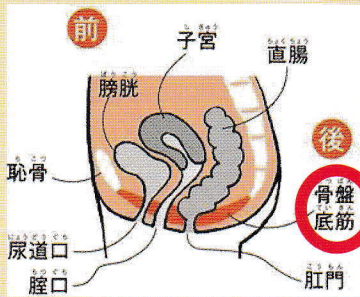
とこなめ南部通信

〔発行日〕2023年12月

〔発行〕とこなめ南部

高齢者相談支援センター

尿もれを防ごう！

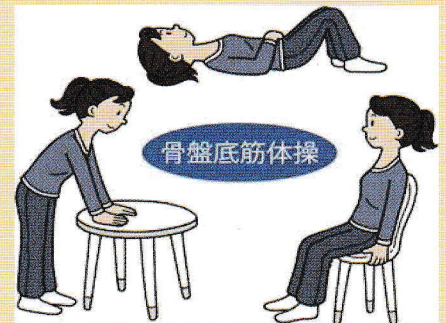


人に言えない尿もれの悩み、実は若い方でも抱えている方が多いんです。それは主に、「腹圧性尿失禁」。咳やくしゃみ、重い荷物を運ぶ時、おや？と思ったことはありませんか？まだ感じたことが無い方も、一緒に筋肉を鍛えて防いでいきましょう！

人の体には、左の図のような「骨盤底筋」があります。字の通り、骨盤の底にあり、骨盤や内臓を支えています。鍛えることで、尿漏れだけでなく、骨盤の安定や姿勢の改善にも効果がありますよ。

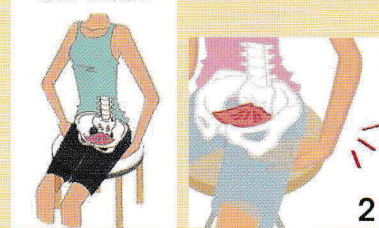
① まずは場所の確認です。恥骨と尾底骨、左右の座骨の4点でひし形を作るイメージをしましょう。お尻の下に手を入れて確認します。

② 次に、肛門を締める、オナラを我慢する、尿を途中で止める、膣を引き上げる(女性)、陰茎を持ち上げる(男性)など、イメージしやすい方法で骨盤底筋に力をいれます。



どの姿勢でも効果があります

場所を確認



尿もれ体操 A

持続的に収縮させる筋に効果！

歩行時・持久性の必要な動作

- ① 椅子に座り、足を肩幅に開く
- ② 骨盤底筋を10秒間締める
- ③ 30秒間休み
- ④ 10回繰り返す

尿もれ体操 B

瞬時に収縮させる筋に効果！

くしゃみ・咳・力む時

- ① 椅子に座り、足を肩幅に開く
- ② 骨盤底筋をキュッキュッと10回締める
- ③ 30秒間休み
- ④ 10回繰り返す

※息を止めないことが重要です。(お腹に力を入れずに骨盤底筋にだけ力を入れましょう！これが難しい・・・)

ヨガ体験会をしました！

去る9月24日、波の音こども園にて開催された「ヨガ体験&体組成測定会」に30名の方が参加されました。初めてヨガをされた方からは、背筋が伸びて身長



が高くなったかも、などの嬉しい声をいただくことができました。また、管理栄養士さんからは、骨や筋肉を作るおすすめの食材についての講話があり、日ごろの食生活を見直すきっかけに役立てていただきました。ご自分の体の状態を知り、何か体に良い新しいことを始めたくなったという気持ちになっていただけるよう、これからも皆さんの健康寿命延伸に向け、イベントを開催しますので、是非ご参加ください。

〔介護予防・介護保険・認知症など、高齢者の総合相談窓口〕

とこなめ南部高齢者相談支援センター

☎34-7128 / 住所:常滑市苅屋町1丁目58



受動喫煙防止に ご協力ください



周囲への思いやりをお願いします
タバコの煙や臭いに困っている人がいます

回覧

令和5年度
常滑市三師会 健康づくり講演会

受講料
無料

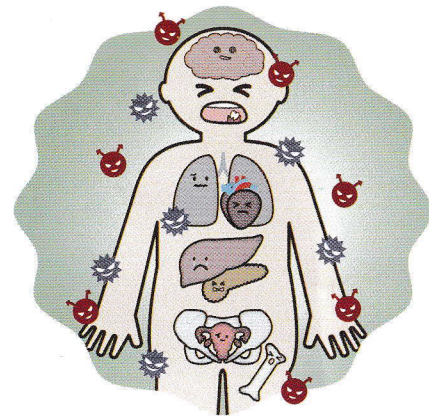
“サイレントキラー” 歯周病、実はこわ～い病気 ～動脈硬化、認知症の原因にも～

20歳代でも4人に1人がすでに歯周病！50歳代では2人に1人がかかっていると言われる、歯周病のことを知っていますか？実は、痛みなどの自覚症状がないまま密かに進んでいるため、自分には関係ないと思っている多くの方が歯周病になってしまっています。

さらに、この病気は糖尿病・心筋梗塞・認知症・がんなど様々な病気のリスクを高めると報告されています。

この講演が歯周病についてもっとよく知っていただける機会になればと思います。

気づかないうちに悪くなってしまったお口の健康を取り戻すとともに、からだの健康を守るにはどうすれば良いか？みなさまと一緒に考えてみたいと思います。



日時

令和5年 **12月10日** 日
14:00 ▶ 16:00 (開場 13:45)

会場

常滑市役所 1階 F会議室
常滑市飛香台3丁目3番地の5

定員

100名 (申込不要)

スマイルポイント対象 (当日はポイントカードをご持参ください)

講師

愛知学院大学 歯学部附属病院 病院長
愛知学院大学 歯学部 歯周病学講座

主任教授 **三谷 章雄** 先生
みたに あきお

【略歴】

2000年 愛知学院大学 大学院歯学研究科修了 博士 (歯学)
2014年 愛知学院大学 歯学部 主任教授 (歯周病学講座)
2023年 愛知学院大学 歯学部附属病院 病院長

【主な学会活動】

- 日本歯周病学会常任理事・専門医・指導医
- 日本臨床歯周病学会会員
- 日本口腔インプラント学会会員 など



主催：常滑市三師会
(医師団、歯科医師会、薬剤師会)

問い合わせ先：常滑市保健センター (健康推進課)
TEL.0569-34-7000

みんなが考えた
3つのワクワク
環境プログラム！

回覧

アイデアソン

まつり

12/17日

午前10時～午後2時

ゆめくりん管理棟

アイデアソンってなに？

アイデアとマラソンをあわせたことばで、テーマを決めてアイデアを出し合うイベントのことです。今回はアイデアソンで考えた環境プログラムを開催します！

廃材を集めています！

ゆめくりんまでお持ちください！

アイデアソンまつりでは、廃材を活用した工作などを楽しめます！ご家庭にあるもので寄付いただけるものがありましたらゆめくりんまでお持ちください！

ペットボトルキャップ



白系・茶系
青系・ピンク系

廃食用油



賞味期限
切れの油

ふうせん



おうちにある
使っていない
ふうせん

ミュージックりん

時間 ①10:00～ ②11:00～
③12:00～ (約30分)

内容 廃材（ペットボトルなど）を使って楽器づくりを楽しみます！

定員 各回12名



つくった楽器で、演奏会を楽しみます！ぜひ、ご参加ください！（午後1時～）

廃油 de キャンドルナイト

時間 ①10:00～ ②11:00～
③12:00～ (約30分)

内容 賞味期限が切れてしまった食用油をつかってキャンドルをつくれます！

定員 各回12名



みそたろう巨大壁画づくり

時間 10:00～14:00
*好きなタイミングで参加できます！

内容 高さ2メートルのみそたろうのイラストにペットボトルキャップを貼り付けていきます。



パーにゃんと学ぶ ごみ処理のしくみ！

12/26 火

午前10時～12時

ゆめくりん管理棟

内容

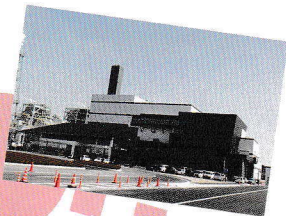
工場棟の見学コースで、家庭から出されたごみがどのように処理されるのか見学します。ゆるキャラパーにゃんも登場します！ ワクワククイズシート付です！

定員

20名（先着順となります。）



グリーンパーにゃん



ゆめくりんは
モトーンが特徴



コメントを投稿できる
エコツアー



ごみの歴史を学ぶ
タイムトリップウォール



たくさんのごみをつかむ
大きなごみクレーン

クイズを楽しみながら見学します！

一般向け工場見学会

予約不要！

開始5分前に受付に集合

12月の予定

4回開催します！

ゆめくりんでは、予約なしでどなたでもお気軽に参加できる工場見学を開催しています。12月の開催日は、右のとおりです！また、ホームページでも、毎月始め頃にご案内していますので、ぜひ、ご確認ください。

12月開催予定

7日 (木) ①10:00～

14日 (木) ①10:00～
②14:00～

21日 (木) ①10:00～

ゆめくりん
ホームページ



お問い合わせ

■総合窓口 グリーンパーク知多南部(株)

*ゆめくりん運営を委託されている会社です。

電話番号 0569-84-1732

■環境プログラムお申し込み

電話番号 **0569-84-1731**

受付時間：平日午前9時から午後5時

*12時から1時はお昼休み

- 所在地

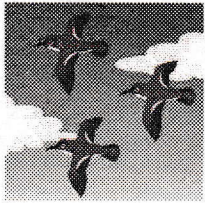
〒470-2513 武豊町字一号地 11 番地 37

- ゆめくりんホームページ

<https://greenpark-chitananbu.co.jp/wp02/>



～「よし!ごみを減らそう!」と思ってくれる人が一人でも増えるように願いを込めて～



4R通信 (第12号)



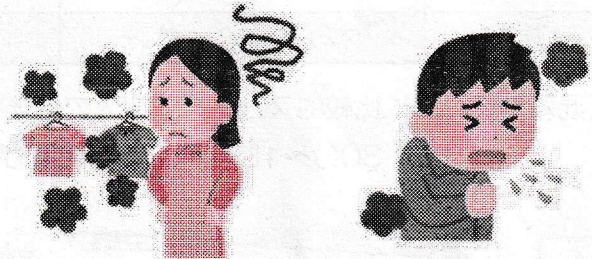
断わる **リフューズ** ♪ 減らす **リデュース** ♪ 繰り返し使う **リユース** ♪ 資源化する **リサイクル** ♪

他人の迷惑になるような屋外焼却 (野焼き) はやめましょう

ごみを屋外で燃やすことは、一部の例外を除き禁止されています。
また、法律や条例で例外となっている行為であっても、近隣の方からの相談があった場合は直接伺い止めていただく場合がございます。近隣の迷惑にならないようご注意ください。

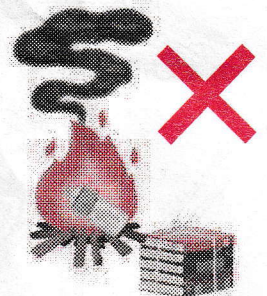
近隣住民から寄せられる苦情の例

- 洗濯物や布団に臭いが付く
- 煙による健康被害



例外的に禁止されていない場合

- 生活環境に与える影響が軽微である廃棄物の焼却で次のもの
- 地方公共団体等がその施設の管理を行うためのもの
- 震災、風水害、火災、凍霜害などの災害予防、応急対策や復旧のためのもの
- ぼた焼きなどの風俗習慣上又は宗教上の行事を行うためのもの
- 農業、林業又は漁業を営むためにやむを得ないとして行われるもの
- たき火その他日常生活を営む上で通常行われる軽微なもの



これに当てはまるものでも・・・

ものを燃やせば煙や臭いなどは必ず発生します。近隣住民に迷惑をかける恐れがあるときは、できる限りもえるごみで出す、資源回収ステーションもしくはゆめくりん (知多南部広域環境センター) へ搬入するなどして、近隣の迷惑にならないよう配慮をお願いいたします。(資源回収ステーションに出すことができるのは、自宅敷地内から出た刈草・剪定枝のみです)

断る勇氣、減らす努力、ごみを出さないエコな生活

常滑市では、1人1日当たりの家庭ごみ排出量 **450g** を目標としています。

【お問い合わせ】生活環境課 0569-47-6115

年末年始の片付けは計画的に！

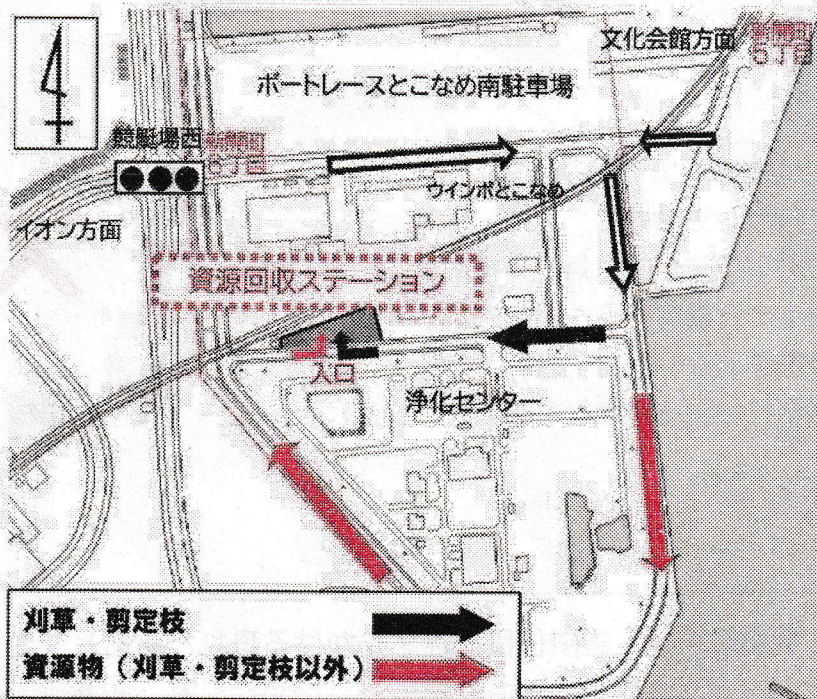


大掃除に伴い、年末年始はごみ処理施設が大変混雑します。
 場合によっては1時間以上待ち時間が発生する場合がありますので、
 捨てる予定があるものはお早めにお持ち込みください。

<年末年始の資源回収ステーション>

12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23
日	月	火	水	木	金	土
△	◎	○	休み	休み	○	△
12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30
日	月	火	水	木	金	土
△	△	△	△	△	△	△
12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6
日	月	火	水	木	金	土
休み	休み	休み	休み	休み	休み	△

【混雑予想】◎：比較的スムーズに搬入できます。 ○：少し待ち時間が発生します。
 △：30分～1時間程度待ち時間が発生します。



<ゆめくりん
 (知多南部広域環境センター)>
 リアルタイムで混雑状況がわかる施設内のカメラをホームページ上で公開しています。

※ゆめくりんは、
 12月31日から1月3日までの間
 持ち込みできません。

ホームページはこちら⇒



ごみ分別アプリ

スマートフォン・タブレットからごみの分別方法や
 収集日を確認できます。

各ストアより「さんあ〜る」で検索するか、
 右のQRコードを読み込んだ先からダウンロードできます。
 ※アプリ利用料は無料ですが、通信費はご負担ください。



iPhone



Android

ボッチャ教室

回覧

ボッチャは、ボールを転がしたり、他のボールに当てたりして、いかにマーカーボールに近づけるかを競うリ克雷ションスポーツです。

年齢、性別、障害のあるなしにかかわらず誰もが楽しめます。

みなさんの参加をお待ちしています。

- ◆ 開催日 令和6年 1月20日(土)
(南陵中学校体育館内)
- ◆ 主催 常滑市体育協会体育振興部南陵支部
- ◆ 時間 午前9時00分受付 9時30分～11時30分
- ◆ 会場 南陵中学校体育館
☎ 090-6468-0522 山本英樹
- ◆ 内容 初心者競技説明およそ25分 実技およそ95分
- ◆ 対象 南陵地域の子供さんからお年寄りまで(先着40名)
- ◆ 参加費 100円/人 (保険料含む) 【参加費は当日受付時に徴収】
飲み物をご用意します。
- ◆ 申し込み 南陵公民館に用意してある指定用紙に記入申し込み
- ◆ 締め切り 令和6年1月14日(日)
- ◆ 持ち物等 運動のできる服装・タオル・運動靴
*コロナ感染予防のためマスクを着用してください。
- ◆ 問合せ先 常滑市体育協会南陵支部 担当 山本 電話090-6468-0522
- ◆ 講師 南陵支部役員
- ◆ その他 先着順に受付ます。受付印をもって受付完了と致します。
改めての案内はしませんので本要項内容をご確認いただきご参加ください。
参加中の怪我は、保険対象の範囲内となります。

受付印

令和6年 月 日

ボッチャ教室参加申込書				
フリガナ				受付印
氏名	男・女			
住所		電話番号		

「ボッチャ教室」に参加費100円の支払いを了承して申込みます。

年末の交通安全市民運動

12月1日(金)から12月10日(日)

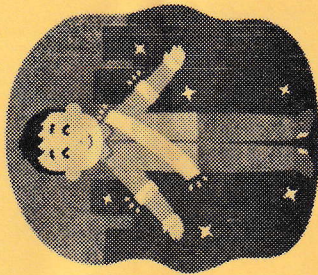
重点1

夕暮れ時と夜間の交通事故防止及び歩行者の安全の確保

- 視界が悪くなる夕暮れ時と夜間の交通事故を防止するため、明るい服装の着用や、反射材用品の活用をしましょう。

いろいろな反射材

クリップ型、たすき型、ワッペン型、リストバンド型、キーホルダー型、靴用シール型、自発光式、反射材繊維の衣類 etc.



12月のライト点灯目安時間は

16時です！

重点2

運転者の安全運転意識の向上及び飲酒運転の根絶

手を上げよう あなたを守る 意思表示

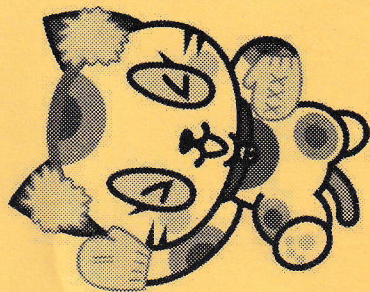
運転中に子どもや高齢者等を見かけたら、速度を落とすなどの思いやりの運転や、「交通安全スリーS運動」を実践しましょう。

交通安全スリーS運動

- Stop (ストップ) 一時停止場所では自転車もストップ
- Slow (スロー) 子どもや高齢者を見かけたらスローな運転
- Smart (スマート) 急発進や急制動をしない、スマートな運転

- 運転者はお酒を飲まない「飲酒運転四（し）ない運動」を徹底しましょう。

お酒を飲んだら運転しなひゃ！



重点3

自転車等のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

- 自転車や電動キックボードに乗る際は、大人も子どももヘルメットを着用しましょう。
- 「自転車安全利用五則」を基本とした交通ルールの遵守及び交通マナー実践の徹底をしましょう。