

# はなみずきだより

今年も桜の季節がやってきました。桜の開花が早いと言われましたが、お庭の花も一気に咲いてきています。春らしさも増し、北町は柔らかな日差しと心地よい風に包まれています。

お花見の頃に食べる和菓子といえば『三色団子』です。三色団子は、串の根本から『緑』『白』『ピンク』が定番の配色です。諸説ありますが、この団子の色には意味があるんです。ピンクは『花=春』、白は『雪=冬』、緑は『新緑=夏』と季節を表していて、秋がないのは何度食べても「飽き（秋）ない」というダジャレなんだそうです。

今月からは新年度がはじまりました。勢いをつけすぎて体調を壊さないよう、ご留意してお過ごしください。



## ひなまつり

3月1日はみずきっこの子供たちが遊びに来てくれました。

肌寒い一日でしたが、部屋いっぱいの飾りつけの中、「嬉しいひな祭り」や「春が来た」など一緒に歌い、暖かな春の一日の和やかな優しい気分になって時を過ごすことができました。

3月3日は五段飾りの雛人形を中心に記念撮影をしました。

皆さんとても穏やかな表情で素敵なお写真で、昼食もお雛祭りを意識した彩りよい御膳でした。



# 口腔機能とは

「食べる」「話す」「笑う」「呼吸する」など、生きていく上で重要な役割を果たしているのが**口腔機能**です。

食べ物をかむ機能や飲み込む機能は年を重ねるにつれて低下していきます。

その結果、十分な栄養を摂取しにくくなり、**運動機能の低下**や**栄養障害**、**認知症の進行**につながる場合があります。

センターでは、以前よりお食事前の口腔体操、食後に口腔ケアとして歯磨きを行っています。口腔ケアには大きく2つの目的があるとされています。

1つ目は、**口腔内細菌を除去すること。**

2つ目は、**口腔内を刺激し口腔機能を維持・向上させること。**



4月からはさらに口腔機能向上のためのプログラムの導入を考えています。

- ① 咀嚼（噛む）トレーニング
- ② 嚥下（のみ込み）トレーニング
- ③ 呼吸トレーニング



看護師が皆様に食事やお口のご様子を伺わせていただきますのでご協力をお願いします。

## お知らせ

- 「武蔵野市立北町高齢者センターあり方懇談会」を開催し、報告書を作成しました

開設後30年以上が経過する北町高齢者センターの今後のあり方について意見を聞くため、地域福祉関係者、施設ボランティア、学識経験者、福祉公社職員及び市職員による「武蔵野市立北町高齢者センターあり方懇談会」を令和4年9月から令和5年2月までに全6回開催しました。第4回目には北町高齢者センターの運営を支えているボランティアスタッフの皆様との意見交換を行いました。このたび、懇談会の中でいただいたご意見や議論について報告書を作成しましたので、ご興味のある方はぜひご覧ください。

懇談会の報告書は、武蔵野市のホームページや、市役所7階の市政資料コーナーにて公開しています。

お問合せ：武蔵野市役所高齢者支援課管理係 0422-60-1940(直通)

## お知らせ



4月29日(土) 昭和の日  
センターはお休みいたします。  
よろしく願いいたします。



# 4月プログラム

※毎日個別機能訓練を実施しています  
(少人数制最大5名)

※プログラムは都合により変更になる場合がございます。

日	月	火	水	木	金	土
						1
						健康体操
2	3	4	5	6	7	8
0	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康体操
	軽体操	書道(林先生)	音楽鑑賞	美術	お楽しみ会	
9	10	11	12	13	14	15
	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康体操
	軽体操	書道(林先生)	音楽鑑賞	美術	お楽しみ会	
16	17	18	19	20	21	22
	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康体操
	軽体操	書道(林先生)	音楽鑑賞	美術	お楽しみ会	
23/30	24	25	26	27	28	29
	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	
	軽体操	書道(林先生)	音楽鑑賞	美術	お楽しみ会	

★ プログラム材料費

書道は1回100円です。美術の絵手紙のときは材料費50円をいただきます。

木、金のプログラムで個別のものを作成するときは材料費として1回100円を頂くことがあります。

※事前にご連絡いたします。

★ ご意見等ございましたら、スタッフまでお申し付けください。

◎ 開設時間	9:20	～	16:30 (月～金)
	10:00	～	14:00 (土)
◎ 内容	9:30	～	12:00 健康チェック・午前プログラム
	12:00	～	13:00 昼食
	13:30	～	16:30 午後プログラム、おやつ

見学はいつでも受け付けておりますので  
お気軽にご相談ください

北町高齢者センター  
0422-54-5300