

きもの着付教室

普段着から訪問着、留袖まで、1人で着られるようになります。

第25期生募集

6月22日(月)より随時開講予定
募集メーデー / 6月16日(火)

受講料 無料
無料

私共「日本きもの推進協会」は、博多織工業組合をはじめ、問屋、メーカーの協賛により運営しています。なぜ問屋やメーカーが協賛してくるのか、それは、きものを着る人が増えなければ呉服業界の発展は無いと考えるからです。ひとりでも多くの方が、自分できものを着られ、帯を結べるようになることは、日本の伝統文化を継承することに繋がります。多くの女性にもっと「きもの」の良さを知っていただき、楽しんでいただきたいと思います。

- 受講料は無料。(但し、教室運営費2,000円別途)
- 教材・その他特別な道具は必要ありません。
- 帯・着物レンタル致します。
- 上級クラスが始まりました。
- ご不明な点がございましたら説明会にてご質問下さい。
- 修了式参加費は11,000円(鶴山観光ホテルにて)

- 定員 / 1クラス5名~8名
- 講習期間 / 週1回、約4ヶ月間で全15回
- 場所
 - ・薩摩川内市中央公民館 大小路町14-5
月曜日 午前の部・10時~12時
午後の部・13時~15時
 - ・ホテル太陽パレス 横馬場町3-1
木曜日 午前の部・10時~12時
午後の部・13時~15時
 - ・いちき串木野市中央公民館 昭和通133-1
水曜日 午前の部・10時~12時
午後の部・13時~15時

◆お申し込み・お問い合わせ

はがき・ファックス 記入例

会場の検索・お申し込みは携帯サイトからでもできます。お持ちの携帯電話で読みとって下さい。

郵便番号・住所・氏名
年齢・電話番号
●第一希望(会場名)
●第二希望(会場名)

〒891-0116 鹿児島市上福元町6049
日本きもの推進協会 鹿児島支局 S係

0120-260-676
電話受付時間:9時~17時迄(月曜~土曜)
FAX (099) 210-0827
FAX受付時間 24時間

色々な歩行支援用具 (★介護保険対象)



歩くことが介護予防・自立支援の基本です。

介護予防に効果の高い介護保険で使える「歩行支援用具」についての選定や試用は、**カイクスウイング**へご相談ください。

株式会社 **カイクスウイング**
0120-015-019

川内営業所 薩摩川内市隈之城町742-4(川内純心高校下) ☎0996-21-1513
出水サテライト 出水市高尾野町下水流字西永城2119-12(国道3号線沿い) ☎0996-64-2034

歴史と風格の本格焼酎

芋製 本格焼酎

SATSUMA SHOCHU

山元酒造株式会社

http://www.satsuma-godai.co.jp

お酒は20歳を過ぎてから。お酒は楽しく適量を。妊娠中や授乳期の飲酒には気をつけましょう。飲酒運転は法律で禁止されています。

リフォーム専門 家の事ならお任せ下さい。

外装工事
網戸張替 網戸を張り替えて涼しい風をお部屋の中へ
テラス屋根 ウッドデッキ フェンス...など
車庫

内装工事
ユニットバス・トイレ改造
床板の張替
クロス張替
天井板の張替

川路増改築専門 ☎(0996) 23-4134
http://www7.ocn.ne.jp/~kawaji/



M E D I C A L C H E C K !

あなたの健康づくりにお役立てください。

すこふら通信

SUKOYAKA FUREAI PLAZA COMMUNICATION

お口の健康について考えましょう

毎年6月4日は、虫歯予防デーです。この機会にお口の健康について考えてみませんか。口は、第3の心臓ともいわれ、体の中でも大切な役割をしています。

口の働きが分かるのは、普段何げなく取っている食事。その一連の動作を細かく見てみると、複雑な働きをしているのが分かります。

- ① 食べ物を食べ物と認識してから口の中に入れる。
- ② 歯で細かくかみ砕く。
- ③ 口の中で唾液(だえき)と混ぜ合わせ、飲み込みやすい形にして食道へ送り込む。

口の健康では、乳幼児期・学童期の虫歯、思春期から中高年期にかけての歯周病、高齢期の口腔(こうくう)機能の低下による摂食困難などがあります。特に歯周病は、歯を失う大きな原因となっています。一度失った歯は、二度と生えてきません。歯周病について正しく認識し、80歳になっても自分の歯20本を目指しましょう。

歯周病について

歯を支える歯の周りの組織の病気で、歯や歯茎(歯肉)にばい菌の塊(歯垢)が付き、それが増えることにより起こります。初期は、ほとんど痛みはありません。

かなり進行しないと症状は出ないため、知らない間に進行してしまいます。そのため、自覚症状がありながら、治療につながらないのが現状です。

▽歯周病の症状チェック

- 歯磨きなどの歯茎(歯肉)の出血がある。
- 口臭がする。
- 口の中がネバネバする。
- 歯茎が腫れている。
- 歯茎が赤・紫色になっている。
- 歯茎から膿(うみ)が出る。
- 硬いものをかむと痛い。
- 歯がぐらぐらする。
- 歯茎が下がって歯が長くなった。

そのほか、糖尿病などのような全身疾患や喫煙とも深いつながりがあります。心当たりのある方は、高齢になっても自分の歯で食べるために、早めに受診し、自分の歯に合った歯磨きをマスターして歯周病を改善しましょう。

市歯科医師会
山本先生からのお知らせ

一生にわたって自分の口でおいしく食べ、健康に暮らしたいと思いませんか。高齢者、特に施設に入所されている方へ「一番の楽しみは何ですか」と質問すると、「食事です」との答えが多いそうです。

おいしく食べられれば栄養となり身に付きますが、最近では高齢期の口腔機能の低下により、おいしく食べられず、

低栄養の高齢者が見られるようになりました。好きなものをおいしく食べるには口の環境を整える必要があります。平成18年度から介護予防の中に口腔機能向上の概念が取り入れられ、口腔ケアが注目されたのはそのためです。

口腔ケアとは?

- ① 口の環境整理(虫歯の治療、入れ歯の管理、口の中の清掃など)
- ② 動きの悪くなった舌や口の筋肉のリハビリやマッサージを行い物をかむ能力を維持すること。
- ③ 飲み込む能力をつけて、食生活の改善を図ること。

このような口腔ケアを施すことにより誤嚥性肺炎を予防し、免疫力の向上・インフルエンザの予防・認知症の進行抑制などさまざまな良い効果が報告されています。

いつまでも好きなものをおいしく食べられるように口腔機能を向上させ、高齢者に口の中の管理を通じての生活支援を行うことが口腔ケアの目的です。

市歯科医師会では、介護予防事業の一つとして口腔ケアの普及に取り組んでいます。寝たきりで歯科治療の必要な方の訪問歯科診療も行っていますので、お気軽に市内の歯科医院にご相談ください。

【問合先】 本庁市民健康課(すこやかふれあいプラザ内)
☎0996(22)8811