



### 茂岩保育所で「もちつき会」



12月2日、茂岩保育所で毎年恒例の『もちつき会』が行われ、大勢の親子がもちつきを楽しみました。集まった子どもたちは小さな手できねを握りしめ、元気いっぱいにもちつきを楽しみました。

また、ついたもち保護者らに教わりながら、子どもたちが自らあんこを詰めてお団子を作ったり、きな粉や砂糖醤油などの味付けをして、美味しくいただきました。子どもたちは終始笑顔で今年最後の行事を楽しみました。



### イルミネーション点灯式



12月4日にポケットパークもいわ（町商工会茂岩支部主催 写真上）、7日に豊頃駅前（同豊頃支部主催 写真下）でイルミネーションの点灯式が行われました。ポケットパークもいわでは、茂岩保育所や大津保育所の園児や保護者ら70名が集まり、



カウントダウンのもと一斉にスイッチが押されました。雪に光が反射し一層光り輝く様子に、子どもたちは歓声を上げて喜んでいました。イルミネーションは2月末まで楽しめるそうです。

### とよころ町づくり講演会



11月26日、える夢館はるにれホールにて、「豊頃町PTA連合会研究大会」並びに「とよころ町づくり講演会」（豊頃町PTA連合会・豊頃町地域づくり推進委員会主催）が開催されました。

「子どもたちの未来を支える地域づくり」をテーマに、栗谷昌宏氏（株式会社エフエムおびひろ総括部長）を招き、「出会いは財産」を演題として講演を行いました。栗谷氏は「出会いが財産の変わる一瞬のスイッチがあいさつ。人との出会いが財産となって、人が集まってくる」など、自身の体験をまじえながら、人との関わり大切さを語りました。

### 「大漁まつり」開催！



12月3日、大津漁協の荷さばき所で、第14回大津港大漁まつり（前川啓一実行委員長、豊頃町・浦幌町・大津地域マリビジョン協議会協賛）が開催され、好天にも恵まれたことから大勢の買い物客が新鮮な海の幸を目当てに訪れました。



会場ではサケやマツカワ、シシャモ、ホッキ、ツブ、浜茹で毛ガニに長蛇の列ができるなど用意された海産物が飛ぶように売れていました。

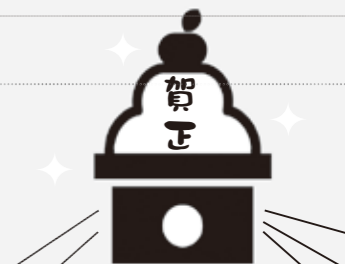


お餅を

## おいしく、安全にいただきます！

### 2018年1月、新しい年が始まりました！

日本のお正月と言えば…お雑煮！鏡餅を飾るご家庭も多いのではないのでしょうか。お餅は新年を迎えるにふさわしい食べ物ですが、忘れてはいけないのがお餅による窒息事故です。特に事故が多いのは1月で、圧倒的に高齢者が多いようです。



### なぜ、高齢者にお餅の窒息事故が起きやすいのでしょうか？

- ① 噛む力や飲み込む力、そして舌の力が弱くなる
- ② 唾液（つば）の出かたが少なくなる
- ③ 口の中の感覚が弱くなる

口腔機能の低下による症状！

しっかり噛んでスムーズに飲み込むことが難しくなります

### お餅をおいしく安全に食べるためのポイント

- ① **朝の一口目は、特に注意！**  
お口の準備体操をしたり、スープ等のなめらかなもので喉を潤しながら食べましょう。
- ② **良く噛みましょう！**  
上の奥歯と下の奥歯はしっかり噛み合っていますか？  
もしも歯を失ったままなら、入れ歯などで補うことが大切です。  
入れ歯は合っていますか？  
痛い、ゆるいなど不都合がある場合は、早めに歯医者さんで診てもらいましょう。よく噛むことで唾液（つば）の量も増え、飲み込みやすくなります。
- ③ **お餅は食べやすく小さく切りましょう。**  
一口量は少なめにして、すべて飲み込んでから次の一口を食べましょう。
- ④ **食べることに集中して、ゆっくり味わいましょう。**  
何かに気を取られたり、話しながら食べていると、ふとした瞬間に飲み込んでしまい、喉に詰まってしまうことがあります。
- ⑤ **誰かと一緒に食べることで見守りあいになりますよ。**
- ⑥ **今年はお餅どうしようかな、大丈夫かなと不安で迷うなら…「食べない」**  
食べさせてあげたい気持ちをグッと抑え、「食べさせない」という決断も一つの選択肢です。

#### お餅の特性

お餅は口に入ったとき、温度変化で硬さやくっつきやすさが増して、喉の粘膜にも貼りつきやすくなります。



高齢者の「食べる」機能が低下する原因は、食べるために使う口や喉の筋肉が弱くなることのほか、歯を失うことや入れ歯の不具合、病気や薬の全身的な影響などさまざま、一つとは限りません。いつまでも「食べる」機能を維持するために、日頃からお口の健康と栄養、運動を意識した生活に取り組み、健康長寿を目指しましょう！

### 万が一、お餅が喉に詰まったら…

まずは救急車を呼びましょう。この場合、近くにいる方の協力も重要になります。消防職員から電話で指示を仰ぐこともできますが、日頃から正しい知識と手法を身につけておくことで、より効果が現れます。消防署の出前講座等で指導を受けますので、町内会等で希望があれば気軽に消防署に相談してください。【豊頃消防署 ☎ 574-2310】

詳しくは・・・【お問合せ先】保健センター ☎ (574) 3141

広報とよころ  
はるにれは見ていた

健康だより  
広報とよころ

役場だより

