

町の出来事や頑張っている皆さんを紹介するアラカルトコーナー。
このコーナーでは、皆さんからの情報をお待ちしています。
〒289-2292 多古町企画政策課広報係
☎76-5417

あんなに コト アラカルト

アートでつながる多古の輪

わあーかちーとを会場に11月12日(日)から30日(木)までの期間で「つなぐ×つなぐ展」が開かれました。年齢や性別、境遇を超え、アートで地域交流を深める企画「多古で繋がる『ライフワークの輪』」の第2回目となる今回は、町内で活動する芸術家が町内福祉施設やデイサービス施設の利用者が描いた絵を基に、洋服や立体オブジェなどを制作。アクリル板で作られたハイビスカスのオブジェ、絵を布生地に使用したティディベアなどが会場を彩りました。



苦 労をたたえ合う

11月14日(火)に地域ネットワーク「タコ足ケアシステム」と多古町地域自立支援協議会が、コミュニティプラザ3階多目的ホールでナイスクロー大会を開催しました。

つながりを深め、団結力を高めることを目的に開催され、福祉事業者や行政職員など、さまざまな方が仕事や身の上で起きた「苦労」を語りました。ある人は仕事で体験した奇天烈な出来事、またある人は家族にも内緒にしている秘め事など、バラエティに富んだ苦労話を披露し、会場を盛り上げました。

大会終了後には参加者同士で会話も弾み、一体感が生まれていました。



デイビッド・シム氏によるまちづくり講演会が開催されました

11月25日(土)、スウェーデンの世界的建築家デイビッド・シム氏による講演「まちづくりで多古を耕す」が、たこらぼで開催されました。

「地域に今あるものを生かした、やさしいまちづくり」という視点でシム氏が講演しました。その後、多くの外国の写真から多古町にあれば良いと思うものや風景を参加者が選んでいき、それを発表するワークショップが行われ、参加者同士がまちづくりのアイデアを共有することができました。

参加者からは、「とても参考になる考え方だった」「思いを共有できて良かった」といった声が聞かれ、充実した講演会となりました。



医療の仕事を知る

11月30日(木)、多古第一小学校の6年生を対象に、医療従事者の仕事を学ぶ授業が行われました。

多古中央病院の医師・看護師・薬剤師・理学療法士ら医療スタッフが講師を務め、けがをした患者さんが救急で運ばれてからの治療やリハビリなどの様子を再現しながら授業を行いました。子どもたちは、医療スタッフの役割の違いや連携の仕方を楽しみながら学ぶことができました。

また、それぞれの仕事内容や、どうすればその職業に就けるのか、どんな苦労があるのかなど、医療従事者の生の声を聞くことができました。無限の可能性を秘めた子どもたちにとって、将来の仕事を考えるきっかけになりました。



令和5年度「シニア体操教室SeasonⅢ」参加者募集

～歩くことは健康の基本!みんなで楽しくチャレンジウォーキング～

日時 ● 1月23日(火) ストレッチだけが予防
● 2月27日(火) 正しい姿勢を知る
● 3月26日(火) いろいろな歩き方(ふれあい公園までお花見に行きます)
午前10時～11時30分(受付:午前9時30分から)

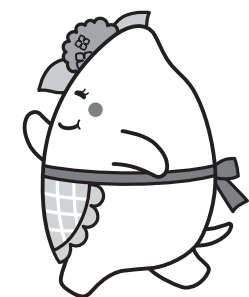
会場 ● コミュニティプラザ3階 多目的ホール
定員 ● 30人程度(初めての方優先です)
対象 ● 町内在住の65歳以上の方
講師 ● 体操指導員(株式会社パーソンアンドパーソンスタッフ)
持ち物 ● 飲み物、フェイスタオル

※動きやすい服装でお越しください。

申込期間 ● 1月10日(水)～14日(日)

※電話または直接窓口でお申し込みください。

申込・お問合せ ● 生涯学習課社会教育係(コミュニティプラザ内) ☎76-7811



多古中央病院から

「レッツ！パタカラ体操」

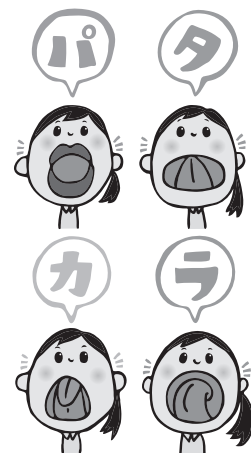
文/多古中央病院 デイサービスセンター

皆さんは「誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)」という言葉を知っていますか。食べ物や飲み物を飲み込むときに誤って気管に入り、その先の肺で菌が増えることにより炎症を起こしてしまつて、誤嚥性肺炎といえます。高齢者における肺炎の要因として件数も多く、深刻な問題となっています。

誤嚥性肺炎が起る原因の一つに、加齢などによる「お口周りの機能低下」が挙げられます。食べ物をお口に入れ、噛んで飲み込む一連の動きを解析すると、多くの器官が関わっていることが分かります。例えばスポーツをする前には、動きを良くするため、けが予防のための準備体操は必須です。同様に、口周りを使う「食べる」という運動にも誤嚥防止のため、準備体操が効果的です。当院デイサービスでは、食事前にそれらの器官を鍛え、スイッチを入れるための「健口(けんこう)体操」を行っています。その中の一つ、口と舌の動きを良くするための「パタカラ体操」を紹介します。

この体操は「パ・タ・カ・ラ」と発音することで機能の正常化を図るというものです。

- ①パ・パ・パ・パと一音ずつ切るように発音する。各音5回
 - ②パ・タ・カ・ラと続けて発音する。3セット
 - ③パタカラ×3回を早口言葉で発音する。
- パタカラの発音は、実際の食事のときと同じ筋肉の動きをします。「パ」は口を開くとき「タ」は押しつぶすとき「カ」は飲み込むとき「ラ」はまとめるときに力を発揮します。むせ込まずにおいしく食事を食べるために参考にしてみてください。



〔病院便り〕
多古中央病院の受付時間は午前11時30分までとなっています。それ以降は、医師も検査や手術などで対応できないことがあるため、受診前に、必ず確認の電話をお願いします。
☎(76)2211