

春のごみゼロ運動

にご参加ください。

今年も「春のごみゼロ運動」が行われます。

きれいで住みよいまちづくりに積極的にご参加ください。

きれいな環境は、大雨の際の水づまりを防ぎ、また、不法投棄の防止や治安を保つことにもつながります。

記

- 1 実施日 **5月26日(日)** 雨天実施

☆各区の開始時間等は、裏面をご覧ください。

- 2 内容 空き缶・空きびん・ごみ類の回収
側溝や不衛生箇所の清掃 等

☆各区の計画に沿って安全に作業をしてください。

- 3 お願い

*自治振興センターの集積所へは、各区で分別してからお持ちください。



春のごみゼロ運動

各区の開始時間及び集積所

区	開始時間	集積所
2区	各自、任意の時間に開始	「2区ごみ集積所」に回収したごみを持って6時30分に集合
3区	午前6時30分	1～3組 ゴミステーション 4～5組 集会所
4区	午前7時00分	川路自治振興センター
5区	午前6時30分	森下様宅前
6区	午前7時00分	6区コミュニティーセンター前駐車場
7区	午前7時00分	第1・2常会 相生広場 第3・4常会 第2公園駐車場
8区	午前7時00分	8区公民館

参加費
無料

元気に暮らしていきたいあなたへ



飯田短期大学公開講座 + 笑った笑った
あ～みんなで笑った

健康促進学習会

今知っておきたい、やっておきたい
口腔ケア・脳トレ・レクリエーション

日時 5/19 日 13:45～16:25

場所 龍江公民館 (飯田市龍江4517)

13:45～15:15

第1部『オーラルフレイル予防教室』 講師 安富和子先生

飯田短期大学
生活科学学科 特任教授 (歯学博士)

最近むせる、滑舌が悪い、口が乾く、飲み込みづらく
噛みにくいと感ずることはありませんか。その原因は口や喉の筋肉の衰えにあるのです。
口や喉の筋肉を鍛えてオーラルフレイルを予防し健康長寿を目指しましょう。
今からでも遅くありません。！わかりやすいお話です。口の体操1、2、3をみんなで楽しく
学んだり、ガムを噛んでゲームをします。
ステキなお口を目指して一緒に学びましょう。

●オーラルフレイルとは
お口の機能の衰えのことです。
お口の衰えが体の衰えに繋がってきます。
今からお口を鍛えて健康長寿を目指しましょう。

15:25～16:25

第2部『一生涯笑害無し』 講師 宮下泰広先生

レクリエーションインストラクター・
中高老早期運動機能指導士・笑いヨガティーチャー

顔は思いだすんだけど名前が出てこないそんな貴方に!!
笑える事は幸せな事参加し体験して大笑い。この講座あつという間の1時間。
間違いなし効果もストレス発散・免疫力アップそして認知症予防に期待される。
爽やかな五月お友達誘ってお出かけお待ちしております。

お申込不要
誰でも参加
OK

お問い合わせ

【主催】 ゆいの会
【後援】 社会福祉法人ゆいの里

お気軽にお問い合わせください。

ゆいの会 事務局

0265-27-4600

裏面もご覧
ください

講師紹介・告知

各分野のプロフェッショナルが、
日々の健康づくりのヒントになる講演をしていただけます。
ぜひこの機会に参加いただき、一緒に健康になりましょう。

第1部

やすとみ かずこ
講師 安富 和子 博士 (歯学)

飯田短期大学 生活科学学科 特任教授

鶴見女子短期大学部保健科卒業後、
36年間長野県内で養護教諭として勤務
2011年～飯田女子短期大学家政学科准教授
2012年松本歯科大学大学院歯学独立研究科修了 博士(歯学)
2013年～飯田女子短期大学教授
2020年～飯田女子短期大学特任教授(現 飯田短期大学)
2008年かみかみセンサーの開発
20013かみかみリレーの提唱
日本咀嚼学会 理事
日本咀嚼啓発学会 会長

(おもな著書)

「子どもの性の情景」ぎょうせい 共著 「歯と口から伝える食育」東山書房 共著
「いのちと食」中央公論社 共著 咀嚼の本1・2 共著 口腔保健協会他
雑誌 学校の給食 健康教室 ゆほびか 他

(テレビ出演)

ありえへん世界 す・まんたZIP 3時のららら NHK 日本テレビ テレビ信州
長野朝日放送等出演 他



第2部

みやした やすひろ
講師 宮下 泰広
やっちゃんの活脳対応指導士

(公財)日本レクリエーション協会
公認インストラクター

内閣府認定(公財)日本スポーツクラブ協会
マスター子ども身体運動発達指導士
マスター中高老年期運動指導士
笑いヨガティーチャー

10月19日(土)
認知文化センター
L'AMBI ROOKE
認知症 予防ライブ
宮下泰広

この度飯田市・下伊那郡町村会ははじめ多くのご後援をいただき、第2段【認知用予防ライブ】10月19日 認知文化センターにて開催がまりました。

認知症は高齢者5人に1人が発症の時代がくる不安から心配なら今から予防。
このライブは頭では理解しているんだけど体(手・足・発声)がうまく伝達できないもどかしさに笑っちゃう参加型脳トレ有酸素運動です。

脳トレ出来なくていいんです。
もがくことが脳若返りなんです。

【予約・問い合わせ】
多目的スタジオ泰平＝上郷別府 電話52-5320
チケットご希望の方は、
携帯 09031434331 (宮下) まで
どんな所迄でもお届け参上させていただきます。