

今からできる3歳からの性の健康教育講座

乳幼児教室特別講座として、今からできる3歳からの性の健康教育講座を開催します。
3歳って早くない？本当に必要なの？と思う人も多いかもしれません。なぜ性教育が必要かということから、プライベートゾーンのことも学びます。
プライベートゾーンを知ることは、性犯罪から自分を守ることに繋がります。
お子さんが小さいころから親子で性について正しい知識を共有し、性のトラブルを防ぐとともに、相談しやすい親子関係づくりを目指してみませんか。

- ▶日時 6月29日(水)10時～11時
- ▶場所 高富児童館
- ▶講師 岐阜地域児童発達支援センター ポップの家 言語聴覚士 河合めぐみさん
- ▶定員 20組程度
- ▶受付期限 6月17日(金)※定員になり次第締切
- ▶対象 のびっこ、小鳩会、つくしんぼの今年度3歳になるお子さんと保護者
- ▶申込方法

- ・各乳幼児教室や高富児童館に直接申し込み
 - ・山県市子育て支援センターInstagramのダイレクトメッセージ
- ※申し込むときには①乳幼児教室名、②氏名、③お子さんの名前と年齢、
④連絡先を伝えてください。



山県市子育て支援センター
Instagramはこちら

地域包括支援センターだより

南南部地域包括支援センター TEL22-6886
北北部地域包括支援センター TEL52-3340

健口から始まる健康生活を送りませんか

日常生活の中で何となく話しにくい、硬いものが噛みにくい、むせやすい、口が渇くなど、口の衰えを感じることはありませんか？口の衰えはオーラルフレイルと呼ばれ、虚弱の一つです。

オーラルフレイルを放っておくと、口の機能は徐々に低下し、低栄養状態や全身の衰えにつながります。オーラルフレイルの兆候は見逃がしやすく、気付きにくいので、早期から対策を行うことが重要です。

オーラルフレイル対策三つのポイント

①口の体操で口の機能を維持する

- ・毎食後のぶくぶくうがい効果的です。
- ・1口30回、ゆっくり噛んで食べましょう。

③定期的な歯科受診で

専門的な検査やアドバイスを受ける

- ・3カ月に1回程度の間隔で受診するのが理想的です。

②歯みがき・入れ歯みがきで口を清潔に保つ

- ・食後30分空けてから歯をみがくと、歯へのダメージを抑えることができます。
- ・歯と歯の間、歯と歯茎の境目、奥歯の後ろは歯垢が付きやすいので、丁寧にみがきましょう。
- ・入れ歯はこまめに洗いましょう。



子ども夏まつり'22 見て！聴いて！触れて！日本文化再発見 お茶会&和楽器体験

お茶会&和楽器の箏体験を開催します。お茶会では、おいしい和菓子とお抹茶を味わい、和楽器体験では、各自1面の箏で演奏します。未経験者でも楽しむことができます。浴衣での参加も大歓迎です。この機会に日本の伝統文化に触れてみませんか。

- ▶開催日 7月17日(日)
- ▶場所 古田紹欽記念館 展示室・和室・茶室
- ▶時間 13時30分～15時30分
- ▶対象 小中学生
- ▶定員 16人程度(要予約) ※定員になり次第締切
- ▶参加費 800円 ※保護者は400円で呈茶可(要予約)
- ▶持ち物 白色の靴下
- ▶申込開始日 6月15日(水)
- ▶受付場所 古田紹欽記念館



9時～17時(月曜日と祝日の翌日は休館、臨時休館あり)

※申し込みは事前予約制です。記念館窓口または電話で申し込んでください。

※申し込み後のキャンセル、内容の変更は受け付けられませんのでご了承ください。

※新型コロナウイルス感染症予防対策を行います。また、やむを得ず中止となる場合がありますのでご了承ください。

臨時休館日のお知らせ

6月7日(火)～10日(金)※蔵書点検のため 7月16日(土)※イベント準備のため

美術館・歴史民俗資料館

ボランティア募集中！

美術館・歴史民俗資料館では、私たちと一緒に活動するボランティアを募集しています。絵画などの美術作品の展示や、生活用古民具やふるさとの歴史関連イベントの企画、古文書の展示などに関心のある人はぜひ応募してください。

図書館(山口市大門850-65) TEL36-3339

- ▶活動場所 美術館・歴史民俗資料館(山口市図書館内)
- ▶活動日数 年間20日程度(1日当たり約2時間)
※活動日数はイベントなどにより変更があります。活動できる日時については、その都度相談してください。
- ▶応募方法 図書館に直接来館するか、電話で応募してください。

