



文責：藤井塾主宰 藤井 隼介

小さい時からテレビゲームやパソコンが身近にあった世代からすると、驚くことではないかもしれませんが、それにしても技術の進歩には目を見張るものがあります。最近では、小学生も対戦ゲームをするのに別のアプリで友達と音声チャットをしながら遊んでいるようですね。保護者の方と面談をして初めて知りました…。生まれた時から電子機器に囲まれ、使いこなしている世代を「デジタルネイティブ」と呼ぶそうです。使いすぎも問題ですが、使いすぎないように電子ツールを上手に設定するのも大切です。スマホやゲーム機の設定をよくみると、1日に使える時間や時間帯を設定できます。また、リマインドで「今日は計算の練習をする!」といった予定を。

「あいうべ体操」でお口を元気に!



コロナ禍でマスク生活が続くと、会話も減り、お口を動かすことが少なくなります。唾液の分泌も減り、飲み込みが悪くなる等、生活への支障が出てきます。マスク着用によって、口呼吸になる人が増えています。口呼吸は、お口の中や喉が乾燥し、免疫力が落ち感染症にかかりやすいともいわれています。意識してお口の体操を毎日続け、「いつでも・どこでも・だれでも」できる体操で、お口の周りの筋肉を鍛えましょう。口腔機能向上の講座を実施しています。興味のある方は下記までお気軽にお問い合わせ下さい。

あいうべ体操

1日30セット (10セット×3回) を目安に実施

<p>「あー」</p> <p>▶ 口が円形に近くなるようにして、喉の奥が見えるまで、大きく開きます。</p>	<p>「いー」</p> <p>▶ 前歯が見え、頬の筋肉が両耳の脇に寄るくらい、横にぐいっと開きます。</p>
<p>「うー」</p> <p>▶ 口をしっかりと閉じるための体操 ▶ 唇をとがらせて、思い切り前に突き出します。</p>	<p>「べー」</p> <p>▶ 口を大きく開け、舌を思い切り出して、顎先まで伸ばすつもりでやります。</p>

【問合せ】 周南市健康づくり推進課 コアプラザかの 電話 0834-68-2302

みんなで創る 情報誌

特集

- ★灯ろう流し
 - ★重森三玲氏映画上映
 - ★琴・尺八コンサート
 - ★クリーンアップ作戦II
 - ★Let's 芋掘り
 - ★フォトコン授賞式
 - ★文化祭オープニング
- ・コラム「楽しく学ぶには」
・けんこう通信
・ちょっとお知らせ INFO

かのこみ

第4回 鹿野を切り撮れ! フォトコンテスト 受賞作品介绍



▲第4回大賞受賞作品



▲第4回 優秀賞受賞作品 ▼



ちょっとお知らせ INFO

コアプラザかの いきいき学級

令和4年度より、年齢を問わず誰でもご参加いただけるよう、高齢者学級の名称を変更し、『いきいき学級』としました。

また、学習を通して健康で生きがいのある生活を目指すため、毎月第3水曜日 10:00 から開催していますので是非ご参加ください。
(令和4年度開催講座例：交通安全講座、gyutto 公開収録見学等...)



お問合せはコアプラザかのまでお気軽に!
※コロナや講師の関係により変更になる場合がございます。

編集後記

皆さん観覧されましたか? この秋、鹿野では次々とイベントが開催されました。漢陽寺庭園の作庭者「重森三玲」さんの映画上映会、コロナ収束やみんなの願いをこめた灯ろう製作と灯ろう流し、鹿野が生んだ女性音楽家「筑紫歌都子」さんを偲ぶ筑紫会による琴・尺八コンサート、子ども園・小・中学校の文化祭と鹿野文化祭(コア・図書館・小中学校3会場で開催)、ここでは金子みすゞさんの詩に尾崎真吾さんのイラストを配した特別展示も開催されました。

そして、鹿野の風景や人々の素朴な生活を撮影した「第4回 鹿野を切り撮れ! フォトコンテスト」の表彰式など、鹿野にとって大切な様々な文化・芸術イベントが開催されました。

文化・芸術って本当に良いですね!!

自治会へ加入しましょう!

自治会へ加入し、みんなが快適に安心して暮らせる住みよい地域をつくり「共に」支えていきましょう。



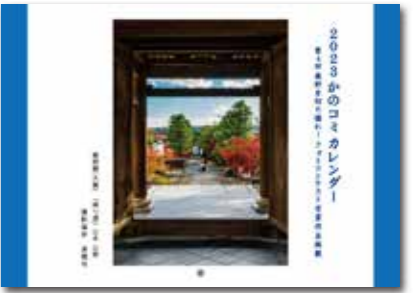
ばちばち更新中 KanoComi 公式サイト <https://kanocomi.com>



フォトコンテスト表彰式開催 11月6日(日)



11月6日(日)に「第4回 鹿野を切り撮れ! フォトコンテスト」の表彰式を行いました。鹿野賞1名、優秀賞2名、入選14名の計17名の方を表彰いたしました。受賞された皆様おめでとうございます。



詳細については、コアプラザかの 0834-68-2094 へお問合せください ▶ **フォトコンカレンダー 1冊 700円で販売中!**