



吉川健康福祉センターだより

第150号
発行
2023.09.01

「みっきい☆シニア健康サポート事業」お役立ち情報⑥

定期的にお口や歯の状態、チェックしていますか？

吉川地区の後期高齢者のうち

お茶や汁物で「むせる」方の割合 = 22.6%



食べる、話すなど、
生活の要となるお口の機能。
日ごろのお手入れが大切です。

しっかり噛める、お口を保つために

はじめましょう♪ 毎日コツコツ ☆お口のケア☆

お口・歯を清潔に

毎食後、歯磨きや歯間のお掃除を。
就寝前の歯磨き・舌の清掃も行うと効果的です。



義歯などの活用を

歯が抜けたときは放置せず、歯科で義歯（入れ歯）などの相談をしましょう。



定期的な歯科健診を

半年に一度、定期的に歯とお口のチェックをしましょう。



お口を動かす心がけを

普段のおしゃべり、歌や早口言葉、朗読もおすすめです。



おすすめの お口の体操①

①舌をべーと出す。

②のどの奥の方にひく。

③口の両端をなめる。



おすすめの お口の体操②



「パ・タ・カ・ラ」をゆっくり、はっきり、繰り返す。

* ・ * かぼちゃとほうれん草のごま和え * ・ *

材料(4人分)

かぼちゃ	200g	練りごま	大さじ1.5弱
ほうれん草	160g	しょう油	大さじ1
いりごま	少々	砂糖	大さじ1
		だし汁	大さじ2

🍴🍷🍴🍷🍴🍷 レシピ提供：いずみ会

- ① かぼちゃは一口大のくし形に切り、ラップで包んで電子レンジで約2分加熱する。
- ② ほうれん草は茹でて、3cmぐらいの長さに切る。
- ③ ボウルに練りごまを入れて混ぜ、しょう油・砂糖・だし汁を加えて混ぜ、①・②を和える。
- ④ 器に盛り、いりごまをかける。

1人分

エネルギー	83kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	3.0g
塩分	0.7g



成人保健相談のご案内♪

9月13日(水) 受付時間：14時～15時30分

【内容】医師・保健師・栄養士による健康相談
血圧測定・尿検査・血液検査など
※血液検査のみ ¥1,000必要・要予約

【問合せ先】72-2210 (健康福祉課)

献血にご協力ください！

(吉川町商工会との共催)

【日時】9月21日(木)

13:45～16:00

【場所】吉川図書館

受付：よかとこルーム

* 病気やケガなどで輸血を必要としている患者さんのために… *

ぜひ、ご協力ください😊



新型コロナ ワクチン接種情報



令和5年秋開始接種が始まります。

詳細は市ホームページか広報9月号で確認してください。



令和 5 年 9 月

児童センター・

吉川児童館だより



児童センター ☎ 0794(82)2069

三木市福井 1933-12 (教育センター1階)
開館時間 午前 9 時～午後 5 時
(正午～午後 1 時までは、食事室と
図書コーナーのみ利用可)

休館日 第 4 日曜日、年末年始



児童センター

吉川児童館 ☎ 0794(72)2220

三木市吉川町大沢 412 (吉川支所 3 階)
開館時間 午前 9 時～正午
午後 1 時～4 時 30 分

休館日 日・月・祝日・年末年始



吉川児童館

◆申込方法◆

専用 2 次元コード・ホームページから申込みできます。三木市にお住まいの方優先となります。なお「チャレンジ Kids」「母親リフレッシュ教室」の申込みが多数の場合は、抽選になります。抽選結果は締切後、メールでお知らせします。パソコンやスマートフォンからの申込みができない場合は児童センター・吉川児童館までお問い合わせください。

10 月の あかちゃんあつまれ 1・2・3

要申込

	対象※	日程	内容	相談員
1	5 か月まで	10/3 (火)	おもちゃづくりを 楽しもう	保健師
2	6～9 か月	10/17 (火)	はじめてのお月見 あそび (十三夜)	保健師
3	10～12 か月	10/24 (火)	リズムあそび	保健師

※実施当日の月齢でお申し込みください

時間 午前 10 時～11 時 30 分
場所 児童センター プレイルーム
対象 乳児とその保護者 10 組程度
持ち物 バスタオル、飲料、母子手帳



あかちゃんあつまれ

チャレンジ Kids 「英語でハロウィンパーティー」

要申込

日時 10 月 28 日 (土)
午前 10 時～11 時 50 分

場所 児童センター
対象 市内在住の小学生
費用 300 円
内容 ハロウィンパーティーを英語のゲーム
や絵本で楽しもう

講師 新田 俊子さん
定員 16 名
締切 9 月 24 日 (日)
持ち物 飲料



ハロウィン



母親リフレッシュ教室

要申込

「寄せ植え」

日時 10 月 16 日 (月)
午前 10 時～11 時 30 分
場所 教育センター 大研修室
対象 子育て中の母親
費用 1600 円
内容 ハーブの寄せ植えを楽しもう！
講師 花元 仁さん
定員 16 名
締切 9 月 24 日 (日)
持ち物 ゴム手袋、軍手、飲料
作品持ち帰り用袋
(植木鉢 30 cm が入る大きさ)
託児 1 歳以上



寄せ植え

「誰でも踊れる 優しいベリーダンス」

日時 10 月 27 日 (金)
午前 10 時～11 時 30 分
場所 吉川児童館
対象 子育て中の母親
内容 呼吸法 & 子宮を温める簡単な
ベリーダンスの動き
講師 RERA さん
定員 16 名
締切 9 月 24 日 (日)
持ち物 タオル、飲料
動きやすい服装



ベリーダンス

※託児は人数・年齢等によりお受けできない場合があります

三木市社会福祉協議会窓口案内

三木市社会福祉協議会は4つの窓口で地域福祉を推進しています



三木市社会福祉協議会
よかわステーション



法人運営・募金・寄付等にかかわる窓口

●法人運営課

〒673-0413 三木市大塚1丁目6番40号（三木市総合保健福祉センター2階）

TEL：0794-82-4043

地域福祉をすすめるための社協住民会員の増強など、活動を支える法人経営を担います。
社協活動を広く住民に周知するための広報活動も展開します。



地域活動、ボランティア・市民活動・子どもの預かり等にかかわる総合窓口

●ボランティア活動プラザみき

〒673-0403 三木市末広1丁目6番46号（市民活動センター内）

TEL：0794-83-0090

地域福祉推進の基盤となる「市民力」「地域力」の向上を目指した取り組みを展開しています。

・三木市育児ファミリーサポートセンター TEL：0794-82-2395

子どもの預かり等の“援助を受けたい人”と“援助を行いたい人”が会員となって、子育てに関する地域相互援助活動を支える制度で、そのセンターを運営しています。



生活の課題に関する相談・支援、介護・医療サービス等にかかわる窓口

〒673-0413 三木市大塚1丁目6番40号（三木市総合保健福祉センター2階）

●相談支援課

TEL：0794-86-0889

生活の困りごとや経済的な課題を持つ方への相談や支援、金銭管理や福祉サービスの手続きが難しい方への支援を行っています。

●地域生活支援課

TEL：0794-82-4043

介護保険法などに基づいて、個人の生活を支援するため直接サービスを提供し、利用者の立場に立った支援に努めています。市内8か所の地域福祉センターのほか、三木市総合保健福祉センターを拠点として、訪問介護事業、訪問看護事業等を行っています。

・三木市高齢者ファミリーサポートセンター TEL：0794-83-7300

高齢者の日常生活を会員相互扶助の仕組み（依頼会員・協会員）で支援する活動を行っています。

・ヘルパーステーション

TEL：0794-86-0888

障がい者（児）及び高齢者が、居宅において日常生活を営むことができるようにホームヘルパーを派遣し、家事や身体介護の支援をしています。

・訪問看護ステーション

TEL：0794-83-8822

医療的なケアが必要になっても住み慣れた地域や自宅で生活する本人や家族を支援するため、主治医の指示のもと、在宅での看護やリハビリテーションを行っています。

・あんしんサポートセンター（市内8か所）

・デイサービスセンター（市内8か所）



障害福祉サービスにかかわる窓口

●三木市立障害者総合支援センターはばたきの丘

〒673-0521 三木市志染町青山1丁目25番地

TEL：0794-68-9005

障がいのある方が、一人であるいは家族だけで問題を抱え込まないで、安心して社会生活を送ることができるようサポートしています。

★★詳しくはホームページよりご確認ください★★

※ご相談はよかわステーションでも対応させていただき、相談部署へおつなぎいたします。



ホームページはこちらから

【問合せ】 三木市社会福祉協議会 よかわステーション
開設時間 月～金（土日祝除く）8：30～17：15
TEL 0794-72-2940 FAX 0794-76-2244



吉川健康福祉センターの行事予定 【令和5年9月】

イベント・事業名(連絡先☎)	日時	会場等
市民ふくし相談(72-2940)	9月 4日(月) 13:30~16:00	1階 あい愛プラザ
障がい者福祉相談	9月 6日(水)・15日(金) 14:00~16:00	1階 相談室
頭健康チェック(72-2222)	9月 28日(木) 10:00~16:00	1階 相談室 要予約

≪ 休館のお知らせ ≫

9月18日(月)・23日(土)は、祝日のため、全館休館となります。
 9月23日(土)~10月8日(日)の期間は、メンテナンスのため健康プールを休館します。
 10月10日(火)からは通常通りご利用いただけます。

《加東健康福祉事務所からのお知らせ》

事業名	日程	内容
こころのケア相談	9月28日(木)	眠れない、イライラする、不安が強い、思春期・ひきこもり問題、高齢者のこころの問題等 ・本人・家族・関係者・支援者の相談に応じます。相談は無料です。 ・要予約となっておりますので、下記へお申し込みください。上記以外でも随時、保健師による相談を行っています。 ★予約・問合せ先 ☎0795-42-9367(地域保健課) 住所:加東市社字西柿1075-2

* 健康プールレッスン タイムテーブル *

	午前(9:00~12:00)	午後(13:30~16:30)	夜間(18:00~21:00)
火	9:45-10:30 転倒予防ウォーク 10:45-11:15 機能改善体操 (※1)	14:00-14:45 転倒予防ウォーク&機能改善	
木	9:45-10:30 転倒予防ウォーク 10:45-11:15 機能改善体操	13:45-14:30 転倒予防ウォーク&機能改善	19:45-20:30 転倒予防ウォーク&機能改善
土		13:45-14:30 転倒予防ウォーク&機能改善	
日	閉 館	13:30-14:30 ※障がい者の時間	



お得な回数券
あります!!

【プール利用料】水着・帽子着用
 大人(高校生以上) 市内200円 市外300円
 子ども(小中学生) 市内100円 市外150円
 *小学6年生までのお子様1名に対して、保護者が1名必ず一緒に入水し安全管理をお願いします。
 *レッスン及び障がい者の時間以外は、自主活動できます。
 【レッスン料】1回 100円

(※1) 第3火曜日の11:15~12:00は「障がい者の時間」となります。


★ トレーニングルームにおけるレッスン ★

毎週木曜日 ① 19:15-19:45
 ② 20:00-20:30



トレーニングルーム内の運動機器は、無料で
 ご自由に利用いただけます。詳細は、健康福祉課
 (Tel:72-2210) までお気軽にお問合せ下さい♪



吉川支所(吉川健康福祉センター) 〒673-1192 三木市吉川町大沢412 	三木市吉川支所	市民生活課	☎ 72-0180 FAX 72-1680
		健康福祉課	☎ 72-2210 FAX 72-1680
		地域振興課	☎ 72-0183 FAX 72-1694
	三木市地域包括支援センター	吉川サブセンター	☎ 72-2222 FAX 72-1680
	吉川児童館		☎・FAX 72-2220
	社会福祉法人 三木市社会福祉協議会 よかわステーション		☎ 72-2940 FAX 76-2244
三木市シルバー人材センター	吉川地区作業事務所	☎・FAX 72-1361	