

『桜美林大学孔子学院高島学堂』で
本格的中国語講座が開かれます

「中国語には興味あるけれど、難しいから」「少しは話せるようになったけど、もっとスキルアップしたい」などとお考えの方に、中国語入門および初級会話コースを設定しました。
2月20日(火)から受講生を募集します。ぜひ受講してみてください。

▼講座一覧

講座名(定員) 講師	講義時間(教室)	講座開催日	受講料	講座内容
中国語入門(定員20人) 講師:王錦玉 コード:81101	金曜夜間 18:30~20:00 (安曇川図書館 会議室)	4/13.20.27 5/11.18.25 6/1.8.15.22.29 7/6.13.20.27 計15回	24,500円	初めて中国語を学ぶ方が対象です。発音練習を中心に初歩的な文法や会話を学び、中国語のリズムを体感しましょう。
		4/14.21.28 5/12.19.26 6/2.9.16.23.30 7/7.14.21.28 計15回		
中国語初級会話(定員20人) 講師:王錦玉 コード:81102	土曜午後 13:00~14:30 (高島学堂・ 中江藤樹記念館内)	4/14.21.28 5/12.19.26 6/2.9.16.23.30 7/7.14.21.28 計15回	24,500円	会話を通じて基礎的な文法を学び、発音・リズムに親しみよう努めます。「相手に通じる中国語」を目標に、楽しく学習しましょう。



- ▼公開講座料金
- (1) 会員制
入会金 1,600円
会員特典として一講座受講につき1,600円が割引されます。(3年間適用)
〈例〉中国語入門の場合
24,500円 → 22,900円
 - (2) 青少年価格
23歳未満の方は一講座につき1,600円が割引されます。(会員割引との併用可)
〈例〉中国語入門の場合
24,500円 → 22,900円
 - (3) 会員制十青少年価格セット
23歳未満で会員の方が対象となります。
〈例〉中国語入門の場合
24,500円 → 21,300円

- ▼申込方法
次のいずれかにご連絡ください。
・高島学堂 電話(32)07003
(近江聖人中江藤樹記念館内
休館日:月曜日・祝日の翌日)
・桜美林大学孔子学院
電話(042)7047020
▼申込期間
2月20日(火)~4月5日(木)
申込み受付後、振込用紙をお送りしますので、期日内に郵便局などからお振込みください。
※ご入金の確認により、申込受付とさせていただきます。
開講決定後、施設案内、利用方法などについての資料と受講証をお送りします。受講証は受講時に必ずお持ちください。
- ▼桜美林大学孔子学院高島学堂
安曇川町上小川69番地
(近江聖人中江藤樹記念館内)
電話(32)07003

宝くじの収益が地域の活動に活かされています

宝くじの収益により地域づくりの事業を助けるために交付される「平成18年度宝くじコミュニティ助成金」を受けて、揮戸区(高島)が神輿の修繕を、米井区自主防災会(新旭)が消防防災用品を購入されました。この事業は「ミニミニの健全な育成を図るとともに宝くじの普及広報活動を行う」もので、「ミニミニ」活動に直接必要な施設または設備の整備に対して助成されます。
(自治共同参画課)

・自主防災のための消防防災用品

・修繕された神輿

いきいき生活元気を応援します!

シリーズ8 口は豊かな生活へのかけはしです

▼地域包括支援センター
今津町名小路1-4-1(高島市役所別館1階)
電話(22)01993 電話(22)02292

「口」は、食べ物の入り口だけではなく、表情を豊かにするなど、「元気で楽しい生活の要」です。
口の状態が良くなると思ひ力や飲み込む力が強くなり、唾もよく出て、消化が助けられたり、病気にかけにくくなります。
「口の手入れ」と「口の体操」は口を元気にする第一歩です。

●口の入れ

- ☆毎食後には歯をみがく
- ☆歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先をあて、時間をかけて丁寧にみがく
- ☆歯だけでなく、舌や頬の内側もみがく

●口の体操

- ①口を閉じたまま、頬をふくらませたり、すぼめたりする
- ②口を大きく開けて、舌を出したり、引っ込めたりする
- ③舌を出して、上下左右に動かす

●口の寝たきりを知っていますか?
歯が悪いので固いものを食べない、入れ歯が合わない、口の中が

●「口の寝たきり」にならないため
☆しっかりとよく噛んで、楽しく食べましょう
☆たくさんおしゃべりをしましょう
☆歌を歌ったり早口言葉に挑戦してみてください

不衛生、人とあまり話さないといった生活が続くと、体は動いていても口腔機能はどんどん衰え「口の寝たきり」へまっしぐらです。
口の寝たきりは、物をのどに詰まらせる・むせる・栄養不足・体力の低下・転倒など全身の機能低下につながります。

※介護予防教室「元氣カレッジ」

月日	会場	内容
2月16日(金)	朽木保健センター	転ばぬ先の体力づくり
2月21日(水)	マキノ健康福祉センター	転ばぬ先の体力づくり
2月23日(金)	ほおじろ荘(新旭)	歯の健康
3月2日(金)	高島公民館黒谷分館	いすに座って楽しく体操
3月7日(水)	マキノ健康福祉センター	頭の体操
3月9日(金)	広瀬小学校(安曇川)	転ばぬ先の体力づくり
3月14日(水)	今津東コミセン	歯の健康

※時間:各会場とも13時30分から15時30分

活動紹介

介護予防につながる活動を紹介! 介護予防につながる活動を紹介!

●いつまでもおいしく食べて、楽しくしゃべって介護予防!
Mさんは、以前から健診で「要医療」と指摘されていましたが、自覚症状もなくそのままにいました。しかし、体の疲れやすさが気になり受診したところ、糖尿病と診断されました。また、歯槽膿漏のため歯が抜け、総入れ歯となり、昨年の健診

で口の不快感を訴えていました。糖尿病の治療開始と同時に、口の不快感を解消するため「元氣づくり口腔教室」に通うことになり、唾液腺マッサージやブラッシング、口腔粘膜のケアや健口体操などを学びました。さらに、食事の基本を勉強するため「おとこの料理クラブ」へも参加しました。

今では口の手入れも確実にできるようになり不快感も改善し、自信を持ってクラブへ参加できるようになり、血糖値も改善傾向です。
最近「男性のための健康講座」にも参加され、さらに仲間の輪が広がりました。Mさんの生活は大きく変わりました。

「いろいろな集まりに参加すると、これまで知り合つことのなかった異業種の方とも交流できます。これは