

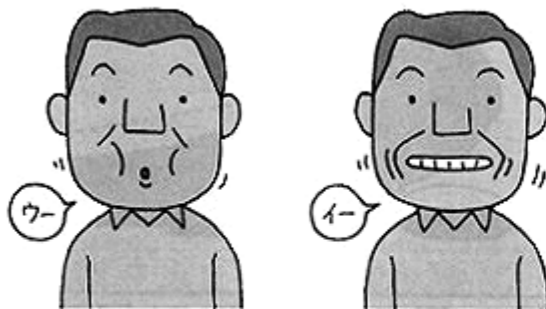
お家で簡単! 口腔体操でスッキリ!

新型コロナウイルス感染症の影響で、外に出る機会が減っていますが、動かないことにより身体や頭の動きが低下してしまいます。そこで、お家で簡単にできる口腔体操をご紹介します。食後の歯みがきのついでに、口腔体操を取り入れてみませんか。

～簡単にできる口腔体操のご紹介～

唇の運動

- 唇を思い切り「ウー」ととがらせり、「イー」と開いたりします。



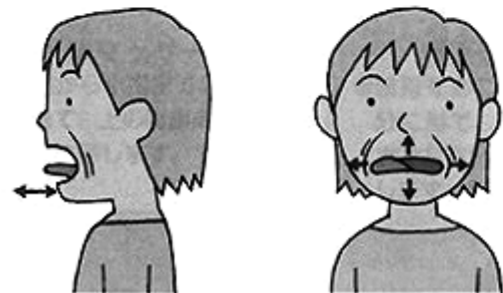
頬の運動

- 口を閉じたまま、頬をふくらませたり、すぼめたりします。



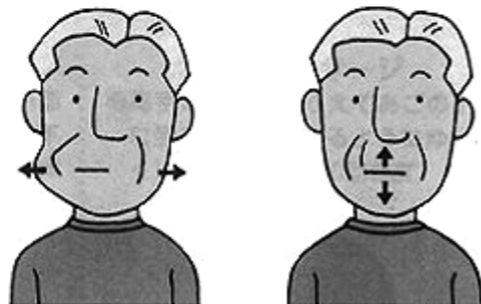
舌の運動

- 口を大きく開けて、舌を出したり、ひっこめたりします。
- 舌を出して、上下や左右に動かします。



唇・頬・舌のトータル運動

- 口を閉じて、口の中で舌を上下や左右に動かします。



地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者に関する悩みごとや心配ごとの窓口です。

- 高齢者の皆さんの生活や介護や認知症についてのご相談を伺い、一緒に解決方法を考えます。
- 介護保険制度の説明、介護保険申請のお手伝いをします。
- 要支援の方のケアプランを作り介護サービスを利用できるようにします。
- 元気でいられるように健康づくりや介護予防について支援をします。
- 高齢者虐待や消費者被害を防止し皆さんの権利を守ります。
- 地区役員・医療機関・ケアマネージャー・行政などと連携して、地域の連携・協力体制作りを支援します。

秘密は厳守します。ご相談下さい。

大石田町地域包括支援センター(特別養護老人ホーム仁風荘内)
☎36-1520

○主任介護支援専門員/関智恵子 ○社会福祉士/淀川幸恵 ○看護師/星川佳子



特別定額給付金の申請は忘れずに!

4月27日において住民基本台帳に記録されている方に対して、1人当たり10万円を給付します。申請方法は、以下のとおりです。忘れずに申請しましょう。なお、給付金のお振込みは申請から2週間程度を予定しています。ご不明な点は下記までお問い合わせください。

- ①郵送申請方式**
町から世帯主宛に申請書を郵送しています。押印の上、必要書類を添えて返送してください。
- ②電子申請方式(マイナンバーカード所持者のみ)**
マイナポータルから振込先口座の入力や必要書類のアップロードを行い申請します。
- ③来庁による申請**
当面の間、役場1階の町民ホールに臨時受付窓口を設置しています。受付時間は、平日の午前9時～午後5時で5月中は土日でも受付しています。

■まちづくり推進課 政策推進グループ ☎35-2111(内線222)

給付金のサギに注意!

特別定額給付金の給付を装った不審な電話やメールなどが確認されています。不審な電話やメールなどを受けた際は、役場総務課が尾花沢警察署にご相談ください。

絶対に教えない! 渡さない!

- 暗証番号
- 通帳
- キャッシュカード
- 口座番号
- マイナンバー

町などが以下をお願いすることは **絶対にありません。**

- ✗ 受給にあたり、手数料の振込みを求めること
- ✗ 現金自動預払機(ATM)の操作をお願いすること
- ✗ メールを送り、URLをクリックして申請手続きを求めること

■総務課 総務グループ ☎35-2111(内線218) ■尾花沢警察署☎24-0110