



石川県 羽咋市

姉妹都市

はくいはくい

ムーミン生誕80周年にちなみ本80冊を
寄贈したフィンランド大統領夫妻



ムーミンの国から届いた優しさの贈り物

フィンランド大統領夫妻が羽咋市に

6月9日、フィンランド共和国のアレクサンデル・ストゥップ大統領とスザンヌ・イネス＝ストゥップ大統領夫人が羽咋市を訪れました。

この訪問は、スザンヌ・イネス＝ストゥップ大統領夫人が1992年7月から1年間、羽咋市でALTとして勤務していたことから実現したものです。

大統領夫妻は岸市長たちと会談したあと、羽咋市立図書館へ移動し、ムーミンの本の贈呈式を行いました。アレクサンデル・ストゥップ大統領は能登半島地震からの復興に触れ「ムーミンの話の中には、困難を乗り越え復興するというテーマもあり、共通点がある」とあいさつしました。

「固い物が食べづらくなつた」「むせる」「口が乾く」「口臭が気になる」などの症状はありませんか。こうした症状がある場合、オーラルフレイル（口腔機能の衰え）かもしれません。

オーラルフレイルになると、食べ物を選択肢が狭まることで栄養に偏りが生じ、心身の機能が低下すると考えられています。また、「話す」「笑う」などのコミュニケーションにも悪影響を及ぼすため、社会的交流が減ったり、精神的活力を失ったりする原因になります。さらに、これらの症状を放置することにより、介護が必要な状態になってしまう場合もあります。

オーラルフレイルは、このような負の連鎖に早めに気付くための重要なサインです。元気に長生きできるように、今

からできるオーラルフレイル予防に取り組みましょう。

自分でできる予防

自分でできるオーラルフレイル予防には、口腔清掃と口腔トレーニングがあります。

○口腔清掃 食後は歯ブラシでブラッシングをし、清潔を保ちましょう。歯と歯の間は、ブラッシングだけでは汚れが残ってしまうので、デンタルフロスや歯間ブラシを利用しましょう。デンタルフロスはブラッシング前の使用が効果的です。舌にも汚れが残るので、1日1回程度舌用ブラシなどで優しく磨きましょう。

入れ歯を使用している人は、水で流しながら入れ歯専用のブラシで念入りに磨きましょ

う。就寝時には外し、洗浄剤に浸けるなどして殺菌をしましょう。

しょう

○口腔トレーニング 「パ」「タ」「カ」「ラ」を各8回ずつ発音するのを2セット繰り返して、口や舌などの筋肉を鍛える。パタカラ体操や耳下腺・顎下腺・舌下腺の3つの唾液腺を力を入れずに指で軽く圧迫する唾液腺マッサージなどを普段から行いましょう。また、よく声を出す人はオーラルフレイルになりやすいとも言われているため、歌うこともお勧めです。

このほかに、定期的な歯科検診も大切です。毎日の口腔清掃を欠かさなくても、取り切れない歯石があったり、気付かぬうちに歯周病や虫歯になっていたりすることがあります。そのため、少なくとも半年に1回は歯科を受診し、歯科検診を受けるようにしましょう。



オーラルフレイル予防で元気に長生き！

元氣長寿課 ☎ 2809

キラリ★わたしの学校

鬼石北小学校

～開校150周年を祝う会～

鬼石北小学校は、創立150周年を迎え、2月に「開校150周年を祝う会」を開催しました。地域の人や歴代校長・保護者・教職員が集まり、参加者全員で楽しいひとときを過ごしました。

オープニングでは、5・6年生全員による鬼北ソーランが披露され、会場の雰囲気は一気に盛り上がりました。その後は、PTA役員が作成した学校の150年の歩みを紹介する映像が上映され、参加者は学校の歴史を振り返りながら感慨深い時間を過ごしました。

さらに、地元出身のオペラ歌手によるオペラ鑑賞会が行われ、会場に響き渡る美しい歌声で参加者を魅了しました。参加者全員と一緒に歌う場面もあり、歌手と心をつなげて楽しむことができました。



オペラ鑑賞会の様子

鬼石北小学校は、150年にわたり地域の教育を支えてきた歴史を大切に、今後も地域と共に未来を切り開いていきます。

問い合わせ 学校教育課 ☎ 8212
鬼石北小学校 ☎ 2754

ふじおか

防災トピックス Fujioka Disaster Prevention Topics

分散避難を知っていますか？ ～在宅避難のポイント～

災害時に自分や大切な家族を守るのは知識と備えです。「ふじおか防災トピックス」では、知っておきたい災害の知識やもしもの時にやるべき事など、いざというときに役立つ防災情報をお知らせしていきます。

【問い合わせ 地域安全課 ☎ 7444】

分散避難とは、発災または発災の恐れがあるときに、ホテルや知人宅などの避難所以外の場所に避難することです。命を守るために、さまざまな避難先から適切な場所を選択することが重要です。今回は、選択肢の1つである在宅避難について紹介します。

在宅避難とは、災害が発生した時に自宅で避難生活を送ることです。プライバシーが確保され、普段と近い環境で生活を送ることができるといったメリットがあります。ただし、不安や危険を感じたら、ためらわずに避難所などに避難しましょう。

在宅避難を判断するチェックポイント

①建物は安全であるか

◆地震の場合

- 自宅の倒壊の危険がない
- 崖崩れなどの恐れがない

◆水害の場合

- 自宅が浸水想定区域外にある、または浸水想定区域内だが、居室が想定水深よりも高い位置にある

②生活を続けることができるか

- 家族の人数分の食料や飲料水、災害用のトイレや燃料などを少なくとも1週間分は備蓄している
- 家族全員が健康でけががなく、医療や福祉などの支援をすぐに受けられなくても一定期間生活ができる

※浸水想定区域および想定水深は、ハザードマップで確認できます

全てがチェックの場合
在宅避難ができます