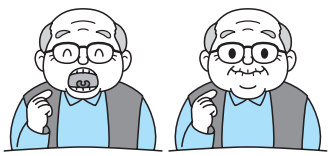
# こんにちは保健師です 153

## 筋トレ・脳トレ・お口トレ 介護予防について その4

介護予防について、町内のあちこちで取り組まれるようになってきています。今回は今すぐ誰でもその場で始められる『お口トレ』（口腔ケア）を取り上げます。



食事やお茶の時、食べにくさや飲み込みにくさを感じることがありませんか?口の中が乾く、むせやすいなどを感じたら、ぜひ試してみてください。

舌や頬は筋肉でできているので、鍛えることができます。

舌には口に含んだ食べ物を噛み易い場所に運び、飲み込みやすくする大切な役割があります。舌が動かないと唾液を飲み込むこともできません。

唾液には、消化を助ける他にお口の中を清潔にしたり、義歯などを安定させる役割があります。頬の内側や歯茎などをやさしくブラッシングしてみましょう。よくかんで食事をすると唾液がたくさん出て飲み込みもしやすくなります。

**頬の膨らまし**

くちびるを固く結んで頬を膨らまします。指で押してみて、指の力に負けないように、左右交互に動かします。

**舌体操**

くちびるを固く結んだまま舌の先を上下左右に押します。歯の並びに沿って舌先をなめるように動かします。口をあけて大きく回すとさらに効果あり。

**ブクブクうがい**

15～30ccの水を口に含んで、できるだけたくさん白い泡が出るように、30秒間を目安に口の中で水をかき回します。

**唾液腺マッサージ**

頬骨の下、顎関節の内側、顎の下あたりをそっと押してみると唾液がでてきます。

**早口言葉**

『隣の客はよく・・』などの早口言葉を使って、口を大きくはっきりと動かし大きな声を出すことも有効です。

町ではこれらの『お口トレ』（口腔ケア）を歯科衛生士の指導のもと推進しています。

◎**問い合わせ**　子育て介護課　吉田　☎内線315

# 臨時職員を募集

| 区　分 | 内容・条件 | 採用予定期間 | 採用予定数 |
|---|---|---|---|
| 生涯学習館臨時職員 | 生涯学習館の受付、屋内外での清掃等の作業などができる65歳くらいまでの方（毎月のローテーションにより、月8～9日程度の勤務） | 4月1日(火)から最長で平成21年3月31日(火)まで | 4名 |
| 文化財調査臨時職員 | 埋蔵文化財の本発掘調査と試掘調査の補助作業、および遺物整理作業についての経験を有する60歳くらいまでの方（月3～5日程度の勤務） | | 若干名 |

▶**提出書類**　市販の履歴書（写真貼付）1通
▶**受付期間**　2月4日(月)～2月15日(金)
※郵送での提出可

▶**その他**　募集受付期間終了後、面接日時等を連絡します。
勤務内容、給与等その他詳細については、お問い合わせ下さい。

◎**問い合わせ・申込み**　生涯学習課　☎内線323

## 平成20年度臨時職員の登録を受け付けています

▶**職種**　一般事務補助等
▶**提出書類**　町指定の登録書に必要事項を記入、顔写真（カラー・縦4cm×横3.5cm）を貼付。用紙は町ホームページから取り出せます。

▶**採用**　臨時職員の必要が生じた場合、登録者の中から採用を行います。
※平成19年度の登録も受け付けています。

◎**問い合わせ・申込み**　総務課　☎内線210・211

## 生きがい事業団 軽作業員を募集

大磯町中高年生きがい事業団では、軽作業員を若干名募集しています。

また、さまざまな経験をお持ちの方を会員として募集しています。

地域社会に貢献し、活力ある地域社会を目指す意欲のある方はご連絡ください。

▼**募集内容**
・60歳以上で健康な方
・就労等に意欲のある方
・植木の手入れ・機械除草等のできる方
・勤務日及び勤務場所などは直接問い合わせください。

◎**問い合わせ**
大磯町中高年生きがい事業団
☎(61)3770

## 学童保育指導員を募集

大磯学童保育会では、小学生（1～6年生）の子どもたちの放課後の生活指導及びサポートをする学童保育指導員（非常勤）を募集します。

▼**勤務地**　大磯小学校敷地内
▼**就業時間**　小学校下校時から保育時間終了まで（面接時に相談）。夏休み、学校休業日は午前中から。
▼**勤務日**　平成20年4月からで週3～4日
▼**年齢**　22歳～50歳くらいまでの方
▼**時給**　880円
▼**その他**　教員・保育士資格のある方歓迎

◎**問い合わせ**
大磯学童保育会　会長田中　☎(61)5712
（月～金曜日　12時30分～18時30分）