



# 茂木地域センターからの新鮮情報 令和元年9月号

発行日：令和元年8月20日毎月発行149号

長崎市役所 茂木地域センター  
〒851-0241 長崎市茂木町75番地10  
TEL 095-836-0400 FAX 095-834-6001  
E-mail br\_mogi@city.nagasaki.lg.jp

茂木地域センター管内 10,269人（男4,690人・女5,579人） 4,989世帯（令和元年7月末現在）

**地域情報募集！** 次月号の締め切りは9月10日（火）です。10月中旬から11月にかけて、住民の皆さんへお知らせしたい情報がありましたら、ご連絡ください

## ◇運動会のお知らせ



南小中学校 9月15日（日）  
※雨天の場合9月22日（日）  
日吉小中学校 9月22日（日）  
※雨天の場合9月24日（火）

## ◇9月16日（祝）敬老の日おめでとうございます

茂木校区敬老会9月16日（祝）ほか  
各地区で敬老の日の催しが行われます。

## ◇茂木クリーン作戦9月26日（木）実施！

集合場所：茂木地域センター前 17時40分  
今年最後です。たくさんの参加をお願いします。  
【茂木愛創会】※雨天中止、軍手持参

## ◇茂木地区防災訓練実施！！

茂木校区全域で初めての防災訓練を実施。  
○日時：10月13日（日）午前中  
（雨天時：10月14日（月・祝））  
詳細については次月号にて紹介します。  
○場所：茂木港ターミナル駐車場ほか  
○主催：茂木コミュニティ連絡協議会  
／生活環境・安全安心部会



## ◇うなぎ塚開き

日時：8月31日（土）午前11時～  
場所：茂木小学校前  
【主催：茂木中学校区青少年育成協議会】

## ◇地域活性化イベント「V・ファーレン長崎を 応援してまちを元気に！」開催

サッカーのV・ファーレン長崎と共催で行う地域活性化イベントを開催します。その中で茂木でお馴染みのkogakusyū翔と茂木中学校生徒の和太鼓とのコラボ演奏があります。送迎バスもあります。問い合わせは地域センターへ

日時：9月23日（月・祝）  
12：00～15：30  
場所：長崎大学文教キャンパス  
主催：長崎市

## ◇長崎ペーロン選手権大会へ出場

茂木ペーロン保存会は7月28日（日）長崎港で行われた長崎ペーロン選手権大会へ出場し、昨年と同じく5位という成績を残しました。ご声援ありがとうございました。

## ◇小島・茂木地域包括支援センターからのお知らせ

“2019年度 家族介護教室のご案内”  
場所：ララプレイス愛宕6階集会所  
参加費：無料  
申込み・問い合わせ先：事前にご連絡ください。  
（小島・茂木地域包括支援センター ☎820-8231）

日時	内容
9月10日（火） 14:00～15:30	認知症について学ぼう 意見交換会
9月17日（火） 14:00～15:30	心と体のリフレッシュ
9月24日（火） 14:00～15:30	介護方法を学ぼう

## 【高齢者よろず相談所のお知らせ】

○開設日：9月24日（火）10:00～12:00  
○場所：茂木地域センター

## 歯と口の健康コーナー

健康寿命を延ばすには  
”歯と口腔機能の維持”が大切！



歯を失う主な原因はう蝕と歯周病です。う蝕や歯周病の予防には、歯面および歯と歯ぐきの間の適切な清掃と歯と歯の間の清掃の両方による歯垢の除去が不可欠です。さらに、かかりつけの歯科医を持ち、定期的に専門的口腔清掃と口腔内のチェックを受ける必要があります。また、失った歯を義歯などで補い口の中の状態を良好に保つことで、食べられる口の維持につとめることが重要です。

また、栄養を十分摂取するとともにおいしく食事を楽しむには、歯を残すことと同時に噛み砕く（咀嚼）、飲み込む（嚥下）といった口腔機能の向上にも目を向けていかななくてはなりません。口腔機能には、咀嚼や嚥下、発音などがあり、唾液分泌、舌圧、滑舌、咬合力などさまざまな要素で構成され、これらの機能の低下は生活の質（QOL）に大きな影響を及ぼします。口のささいな衰えを放置してしまうと要介護のリスクが高まることから、健康寿命を延ばすには「歯を残すこと」と「口腔機能を保つこと」の両輪で取り組んでいく必要があります。

まちだ歯科クリニック 町田澄利  
（歯科医師・労働衛生コンサルタント・介護支援専門員）