



茂木地域センターからの新鮮情報 平成31年3月号

発行日：平成31年2月21日毎月発行143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 10,391人（男4,761人・女5,630人） 4,996世帯（平成31年1月末現在）

地域情報募集！ 次月号の締め切りは3月11日（月）です。4月中旬から5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

◇長崎市立小中学校の卒業式日程

中学校 3月14日（木）
小学校 3月18日（月）

◇長崎市立小中学校の入学式日程

中学校 4月9日（火）
小学校 4月10日（水）

◇茂木クリーン作戦を実施

◆3月28日（木）に実施します。

作業開始 午後5時40分頃～1時間

集合場所：茂木地域センター前

（雨天の場合は中止）

皆さんのご参加をお願いします。
今年最初の茂木クリーン作戦です。

※毎月第4木曜日に変更しました。

【茂木愛創会連絡先】

池山耕治 茂木郵便局内 836-0042

藤本信治 茂木地域センター内 836-0400

愛する茂木をみんなで見守りましょう！



◇中央地域センターを臨時開庁

3月中旬から転勤就職進学などで引っ越しする方が多いため手続き窓口を臨時開庁します。

開庁日：3月24日（日）、3月31日（日）4月7日（日）

場 所：中央地域センター（長崎市役所本館1階）

◇中学生ロボコン全国大会 準優勝！

1月26日、27日に東京で行われた「創造アイデアロボットコンテスト全国大会」に南中学校、茂木中学校が出場しました。

【基礎部門】

南中学校3年チーム「ACE（エース）」が準優勝に輝きました。（森 響介さん、上野萌恵さん、小川琉輝さん）併せて全日本中学校技術・家庭科研究会長賞を受賞しました。



【活用部門】

茂木中学校から2チームが出場し、「スピリットエース」が全国中学校産業教育教材振興協会長賞を受賞しました。

茂木コミュニティ連絡協議会

☆福祉・健康部会主催 参加費：無料

3/24（日）「エンジョイウォーキング」を開催します。

集合時間：午前9時30分～（2時間程度）

場 所：茂木地域センター前

※茂木周辺（黒橋、柳山方面）を歩きます。

問合せ先 TEL836-0400

茂木地域包括支援センターからのお知らせ

「高齢者の快眠について」

健康を保つために睡眠はとても大切です。

現在、高齢者の3人に1人は何らかの睡眠障害があると言われています。充実した睡眠は、記憶の定着や免疫機能を強化する役目も果たしています。以下の事に気を付けながら快眠ライフを送りましょう。



1. 人間の体内時計は、目が覚め日光を浴びてから約15～16時間で眠気が表れるようになっています。毎日同じ時刻に起床し、1日の生活を計画的に行うようにしましょう。
2. 寝る前の入浴は40℃くらいのぬるいお湯にゆっくりと浸かるのが効果的です。
3. 夜間の睡眠が浅くならないように、昼寝は30分以内に留めましょう。
4. 食事は床に就く3時間以上前にすませ、胃腸を休めてから寝るようにしましょう。
5. 入浴後に適度な運動やストレッチをすることで睡眠を促しやすくなります。

【高齢者よろず相談所のお知らせ】

○開設日：3月25日（月）10:00～12:00

○場 所：茂木地域センター

小島・茂木地域包括支援センター ☎820-8231

◇歯と口の健康コーナー

” 口腔機能低下症 ” を予防しよう！



最近やせてきた、握力が弱くなった、訳もなく疲れたような感じがするようになったなど、横断歩道を青信号の間に渡りきれなくなったなど、加齢による活動低下とあきらめていませんか？

これらは、栄養状態の低下によるもので、根底には飲み込みにくくむせるようになった、食べこぼすようになった、お口が乾きやすい、滑舌が悪くなった、柔らかいものを好むようになった、食欲がないなどがあります。

昨年4月、「口腔機能低下症」という病名を国が認定したのを受け、これからは歯科診療所では歯や歯ぐきだけでなく、お口の機能全体を診て皆さんに快適な生活と健康で長生きする方法を伝える役割を担っていくことになりました。

しっかり噛んで、飲み込んで、美味しく食べられることは、命をつなぎ、人生を楽しむために欠かせない条件なのです。この頃変だと思ったら、歯科医師に相談してみてください。解決策が見つかると思いますよ。

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）