

介護保険や介護予防に関する情報をお届けします

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者のみなさんやご家族の総合的な相談や支援を行うための専門職(保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員)を配置しております。お気軽にお声かけください。

相談・問合せ

◆幸手東地域包括支援センター(ウェルス幸手内) ☎(42)8438・FAX(40)3008

担当地域: 権現堂川・吉田・八代・さかえ・さくら小学校区

◆幸手西地域包括支援センター(西公民館内) ☎(40)3443・FAX(44)0870

担当地域: 幸手・行幸・香日向・長倉・上高野小学校区

□の中の健康状態
気にしていますか?

CHECK!!



- つぎの①～⑧に心当たりのある人、あなたの口の中の健康状態は大丈夫ですか?
- ①半年前に比べて固いものが食べにくくなった
 - ②お茶や汁物などでむせることがある
 - ③口の渇きが気になる
 - ④最近歯科健診を受けていない
 - ⑤虫歯をそのままにしている
 - ⑥あわない入れ歯で我慢している
 - ⑦噛みごたえのある物を食べることが少ない
 - ⑧口の中が汚れたままでも気にならない(菌みがきなどの習慣がない)

お口の健康
健口第一!!

▼元気で楽しい生活のためには口の機能も大切です

口は食べる、話す、表情を豊かにするといった元気で楽しい生活を送るために非常に大切な機能を持っています。口に問題を抱えていると食事をおいしく食べられなくなるだけでなく、体を動かすことや人と交流することに消極的になってしまったりして、生活全体に影響が出ます。

また、食べかすなどから繁殖した口の中の細菌を知らないうちに吸い込んでしまうために起こる誤嚥性肺炎は高齢者にとって無視できないものです。

口の機能を維持・向上するために

▼毎日の手入れを欠かさずに行いましょう

- ①歯を丁寧に磨きましょう。
- ②歯だけでなく舌や頬の内側もきれいにしましょう。
- ③入れ歯ははずして磨きましょう。

▼お口の体操を習慣にしましょう

＜体操方法＞

- ①口を閉じたまま頬を膨らましたりすぼめたりする。
- ②口を大きく開けて舌を出したり引つ込めたりする。
- ③舌を出して上下左右に動かす。
- ④口を大きく開いたり閉じたりする。

▼しっかりとよくかんで食べましょう

- ①顎とどのどの筋肉が鍛えられて噛む機能・飲み込む機能が高まります。
- ②唾液がよく出るようになります。
- ③脳の活性化にも役立ち認知症予防につながるとも言われています。

▼定期的な歯科健診やきちんと治療することを忘れないようにしましょう

- ①異常の早期発見・治療は健康維持増進の基本です。
- ②歯磨きや入れ歯の手入れ方法などのアドバイスを受けましょう。



- ▼家族や友人とのおしゃべりはもちろん、歌を歌ったり、早口言葉にも挑戦しましょう
- ①人と話すことや歌を歌うことは舌、唇、のどなどの運動にもなります。
 - ②元気でハリのある声は若々しく感じられます。

平成 21 年度

幸手市教育行政重点施策

明日を支える人を育む教育・文化の豊かなまち

国の教育行政

平成20年3月に告示された幼稚園教育要領、小・中学校学習指導要領では、教育基本法の理念を踏まえ「生きる力」を育成すること、知識・技能の習得と思考力・判断力・表現力などの育成のバ

近年、少子高齢社会とともに、核家族化・地方分権・情報化の進展、環境問題の深刻化、社会・経済の国際化など、教育を取り巻く環境は大きく変化しています。

こうした中、制定から約60年を経て改正された教育基本法では、新しい時代にふさわしい教育の実現のため、個人の尊厳などの普遍的な理念に加え、道徳心、自律心、公共の精神といった、今後重視すべき理念が明確に示されました。

県の教育行政

埼玉県では「生きる力を育て絆を深める埼玉教育」を基本理念として「教育に関する3つの達成目標」、「埼玉の子ども70万人体験活動」、「学校応援団」、「伝統と文化の尊重」、「幼児教育の推進」などの取組を着実に推進すべき施策として示しています。

市の教育行政

幸手市教育委員会は、こうした社会の変化や国・県の動向に的確かつ柔軟に対

応するとともに、第五次幸手市総合振興計画の基本理念を踏まえ、挑戦と創造の気概をもち、夢と感動を育む教育の実現をめざし、学校・家庭・地域との連携・協働を図り、つぎの6つの柱を基本目標とした教育行政を総合的に推進します。

基本目標

- ① 児童・生徒の安心・安全の確保
- ② 学校教育環境の整備
- ③ 学校教育内容の充実
- ④ 青少年の健全な育成
- ⑤ 社会教育の充実
- ⑥ 文化財の保護・活用

具体的重点項目

- ① 校舎・屋内運動場の計画的な耐震補強工事(実施設計)の推進
- ② 心と体の健康づくりを目標とした教育の推進(食育、読書、体力向上)
- ③ 安心・安全な学校給食の運営と地産地消の推進
- ④ 小学校などの統廃合(適正規模)に関する方針決定
- ⑤ 地域に開かれた学校づくりと地域連携の推進(地域人材を活用した学習、地

域と連携した安全体制の整備)

⑥ 基礎・基本の充実(「教育に関する3つの達成目標」の推進)

⑦ 新教育課程に向けた移行措置の実施

⑧ 時代の変化に応じた教育の充実(キャリア教育・職業教育、人権を尊重した教育、小学校外国語活動)

⑨ 教育相談体制の充実

⑩ 教職員人事評価を生かした学校経営の改善と教職員研修の充実

⑪ 青少年活動の促進

⑫ 協働による生涯学習および生涯スポーツ・レクリエーションの推進

⑬ 施設の指定管理者制度による運用

⑭ 公民館・図書館を拠点とする生涯学習活動の推進

⑮ 文化財保護および歴史資料の調査・研究と情報提供

問合せ 教育委員会総務課
☎(43) 1111 内線62
3・FAX(43) 3188

