

お元気ですか?民児協からの情報紙

ほほえみ通信

※「民児協」…民生委員児童委員協議会の略称です。

第 29 号 (平成 30 年 2 月 16 日)

編集・発行 開成町民生委員児童委員協議会
ほほえみ通信編集委員会
事務局・問合せ 開成町社会福祉協議会
《電話 82-5222》

ミビョーナ・ミビョーネ



～お口を動かして、毎日スッキリ！

やってみましょう、お口の体操！！～

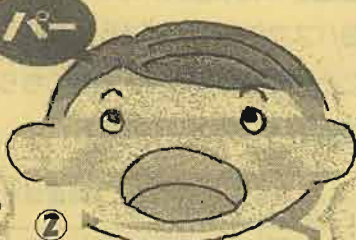
神奈川県「未病」対策として、簡単に出来る様々な体操が提案されているのをご存知ですか？

今回はその中の1つ、開成町の「いきいき体操」でも行っている、お口の体操の「グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・ペー」を紹介します。意識してお口を大きく開けることで、唾液（つば）が沢山出来るようになり、食べ物が飲み込み易くなったり、感染症にかかりにくくなったりする効果が期待できます。この機会に覚えて、是非、毎日の健康習慣として取り入れてみてくださいね。

お口の体操バージョン グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・ペー



① 目はしっかり閉じ目玉は下方に。口は口角を上げしっかり閉じる



② 目を大きく開き、目玉は上方に。口を大きく開く



③ 口を閉じたまま舌に力を入れ、口唇の内側をなめるように左右に回す



④ ごっくん
ここでたまった唾をごっくん！



⑤ 舌の先に力を入れ、しっかりと前に出す。(そのまま10秒キープ)

注目！

こんな効果が期待できます

体操の効果！

- ①～⑤を3回以上、毎日繰り返し続けることで
- ① 脳の血流UPで頭スッキリ！
- ② た液分泌UPでお口もうるおっ！
- ③ 舌の力で飲みこむ力も向上！
- ④ フェイスラインもスッキリ！

今年はインフルエンザが大流行 まだまだ注意が必要です。
毎日の「グー・パーぐるぐる・ごっくん・ペー」で、元気に春を迎えましょう！

～今年もひなまつりの季節です～



＝瀬戸屋敷の「ひなまつり」 2月17日（土）～3月4日（日）＝

開成町の「ひなまつり」といえば、“瀬戸屋敷”を思い浮かべる方も多いことと思います。
その瀬戸屋敷に、昨年10月に喫茶スペース「café hacco」がオープンしたのをご存知ですか？
皆様に是非ご紹介致したく、取材に行って参りました。

瀬戸屋敷の門に入って右手、以前は管理棟だった建物が、
改装されてカフェになりました。



おすすめは手前の椅子席。瀬戸屋敷を眺めながら、ゆっくり過ごすことができます。☺

⇒高い天井に大きな窓、
明るい店内です。
手前の椅子席は、車椅子
でも利用できます。



★現在は飲み物と焼き菓子の販売ですが、4月からはランチメニューも始まるそうです。

★お店の方に伺ったところ、お一人でふらりと来られて、ゆっくりコーヒーを飲んで行く方もいらっしゃるとのこと。ウォーキングの途中や、お友達との時間にご利用されてはいかがでしょうか。（ひなまつり期間中は入園料400円がかかります。）

～瀬戸屋敷へは巡回バスで～

ひなまつり期間中、開成駅前からはシャトルバスが巡回バスで午前10時15分から30分ごとに運行します。片道210円です。
これとは別に無料の町内巡回バスでも瀬戸屋敷に行くことができますので、是非こちらもご利用ください。

【町内巡回バスの時刻表】

発着場所	発着時間			
	1便目	2便目	3便目	4便目
瀬戸屋敷（駐車場入口）	8:50	9:50	13:50	14:50
下河原	8:52	9:52	13:52	14:52
松田境	8:55	9:55	13:55	14:55
的場	8:58	9:58	13:58	14:58
横境（幼稚園バス停留所）	9:00	10:00	14:00	15:00
金井島公民館	9:03	10:03	14:03	15:03
岡野ふれあい公園	9:05	10:05	14:05	15:05
上延沢ふれあい公園	9:07	10:07	14:07	15:07
開成町役場（正面入口）	9:11	10:11	14:11	15:11
開成駅西口	9:16	10:16	14:16	15:16
開成町福祉会館	9:20	10:20	14:20	15:20

発着場所	発着時間			
	1便目	2便目	3便目	4便目
開成町福祉会館	10:26	11:26	15:26	16:26
開成駅西口	10:30	11:30	15:30	16:30
開成町役場（正面入口）	10:35	11:35	15:35	16:35
上延沢ふれあい公園	10:39	11:39	15:39	16:39
岡野ふれあい公園	10:41	11:41	15:41	16:41
金井島公民館	10:44	11:44	15:44	16:44
横境（幼稚園バス停留所）	10:46	11:46	15:46	16:46
的場	10:48	11:48	15:48	16:48
松田境	10:51	11:51	15:51	16:51
下河原	10:54	11:54	15:54	16:54
瀬戸屋敷	10:56	11:56	15:56	16:56

編集後記

今年の冬は大変寒く、体調管理が例年以上に難しく感じました。そんな中、ひなまつりに先駆けて瀬戸屋敷を訪問、カフェでの一杯のコーヒーの温もりで、少しだけ春を先取りできた気がしました。カフェでは“開成町サイダー”や“足柄みかんエイド”もおススメですよ♪皆様にもワクワク胸躍る春が訪れますように！ 天野・井澤・大野・碓井