

かりやストリートイルミネーション2023フォトコンテスト受賞作品

問 まちづくり推進課 (☎62-1022) ID 1009657

かりやストリートイルミネーションを広く知ってもらうため、InstagramやXでフォトコンテストを開催。615作品の応募があり、次のとおり入賞作品を決定しました(受賞者名は全てInstagramアカウント名)。

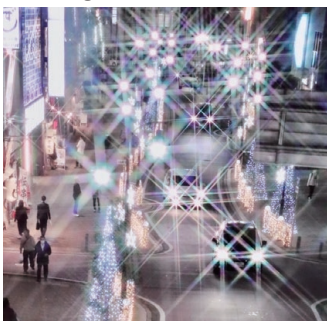
1 金賞

@gaku_photo_0523



2 銀賞

@zchangzai



3 銅賞

@deaf.kaboy



彩電(施工業者)賞

@sukeryo__papaphoto



審査員講評

季節を感じるサンタクロースや前面の光の粒がいい味を出しています。構図や色使いなど、とても心温まる作品だと感じました。

その他企業賞の受賞作品は、かりやストリートイルミネーションのInstagram(@kariya_street_illumination)、X(@KariyaStreet)または市HPをご覧ください。

新型コロナワクチン接種のご案内

問 保健センター (☎23-9559) ID 1008321

◆現行のワクチン接種は令和6年3月31日で終了します

4月以降は、65歳以上の人などを対象に、定期接種として秋冬頃に1回実施する予定です。接種費用や使用ワクチンなどの詳細は未定です。対象者には秋頃に接種券を郵送します。

◆新型コロナワクチン接種証明書 ID 1017177

4月以降の接種分は、特例臨時接種の終了に伴い発行できません。令和6年3月31日までの接種に係る証明書は、保健センター窓口で発行できます(コンビニ交付、接種証明書アプリによる交付は令和6年3月31日で終了)。

オーラルフレイルを知っていますか

問 保健センター (☎23-9559)

◆フレイルとは

高齢になり、心身の活力(運動機能、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態のことを言います。そのままにしておくと、要介護状態になる危険性があります。

◆オーラルフレイルとは

かみにくい、むせるなどささいな衰えを放置することにより起こる、口の機能低下のことを言います。オーラルフレイルは、全身のフレイルと密接に関係しており、予防することが要介護状態の予防につながります。

◆オーラルフレイルを予防しましょう!

【パタカラ体操】以下のことに気を付けて、8回・2セット発声しましょう。

「パ」…口を閉じてから大きく開ける。食べ物をこぼさないように唇を閉める筋肉を鍛えます。

「タ」…舌先を上の前歯の裏に付けて発音。食べ物をつぶし、飲み込む時に必要な舌の筋肉を鍛えます。

「カ」…舌の奥を上顎の奥に付けるようにして発音。喉の奥をしめる筋肉を鍛え、誤嚥を防ぎます。

「ラ」…舌を丸めるように発音。舌を使って食べ物を喉の奥まで移動させる筋肉を鍛えます。

【唇と頬の体操】頬を膨らまし、すぼめるという動きを数回繰り返します。