

令和8年1月1日

# ふれあい通信

## お口の体操をしてみませんか？

お口の体操は、食べる・話す・笑うために大切な口の筋肉を鍛える運動です。口や舌を

しつかり動かすこと<sup>か</sup>で、噛む力や飲み込む力を保ち、誤嚥予防にもつながります。

毎日数分でも続けることで、口周りの筋肉が元気になります。

楽しく声を出しながら、お口の健康を守りましょう！



## やってみよう！パタカラ体操

パタカラ体操は口を動かすための体操です。ぜひやってみてください！

- ① 「パ」：唇をはじくように
- ② 「タ」：舌先を上の前歯の裏につけるように

- ③ 「カ」：舌の奥を上顎の奥につけるよ

うに

- ④ 「ラ」：舌をまるめるように

各発音 8回を2セット行う。

第430号

発行

社会福祉法人  
姫路市社会福祉協議会  
姫路市安田三丁目1番地  
姫路市総合福祉会館内  
TEL 079-222-4212  
FAX 079-222-4256

ひとくちメモ

# ★クイズ★

① 奥歯で噛む力は何キロ  
ぐらい？

- A 10キロくらい
- B 自分の体重くらい
- C 自動車くらい

② 奥歯が一本なくなると

- A 変わらない
- B 2割減る
- C 半分減る



答えは一番下に  
あります！

## 健康診査のお知らせ

国民健康保険（40歳以上）、後期高齢者医療制度にご加入の皆様は、令和8年3月31日まで無料で健診を受けられます。受診できる医療機関など詳しくは姫路市のホームページをご覧ください。※受診には受診券が必要です。

### 【お問い合わせ先】

国民健康保険課 特定健診担当

☎ 079-(221)23339

後期高齢者医療保険課

☎ 079-(221)2315

※40歳～74歳の方で、国民健康保険以外の方は加入している保険者にお問い合わせください。

### 福祉総合相談

専門のワーカーがさまざまな福祉問題をお聞きし、解決に向けてお手伝いします。

### 介護サービス相談

介護保険サービスを利用するための申請から、サービスを利用できるまでを全面的にお手伝いします。

ご相談は…

姫路市社会福祉協議会

〒670-0955 姫路市安田三丁目1番地  
姫路市総合福祉会館内

フリーダイヤル(受付時間:8:35～17:20)

**0120-208-606 (通話料無料)**

ケアプラン、ホームヘルパーのご相談・ご依頼は

姫路市社会福祉協議会

すこやか介護支援センター

〒670-0954 姫路市栗山町151-2

フリーダイヤル(受付時間:8:35～17:20)

**0120-108-999 (通話料無料)**

答え:①. B ②. C