

地域おこし協力隊のふくしま散歩!

～退任のご挨拶～



地域おこし協力隊
杉原 健伸

平成30年4月より福島町の地域おこし協力隊として着任してから早3年が経ち、3月末を持ちまして任期満了による退任を迎えました。活動を応援していただいた地域の皆さまに感謝申し上げます。

この3年間の地域おこし協力隊としての活動を振り返って、1番思い出深い出来事は、相撲少年団員が全国中体連に出場することができたことでした。中学生の大会で、1番大きな大会で勝負できる挑戦権を獲得できたことは、とても感慨深い出来事とな

りました。自分自身で勝負することと違って、サポートや環境を整備することは、とても大変でうまくいかないことばかりで想像以上に辛い日々でしたが、たくさんの方々にご支援いただき今日まで活動する地域おこし協力隊退任後も福島町に残ることになりました。今後も町民の皆さまにお世話になると思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。



昨年2月に北海道代表として
ロシア選手団と交流

☆福島町健康づくり推進協議会

～福島町三師会の健康情報コーナー

唾液を増やす心がけ

唾液の分泌量は、年齢と共に徐々に減少します。

特に最近では、新型コロナウイルス感染症によるマスク着用や外出制限などによるストレスで、年齢とは関係なく唾液が不足し、口の中が乾燥している方が多くなっています。その状態が長く続くと、次のようなトラブルを引き起こしやすくなります。

例えば、①むし歯ができやすくなる、②歯周病になりやすくなる、③口臭が強くなる、④入れ歯が合いにくくなる、⑤味を感じにくく、食べ物を飲み込みにくくなる等のトラブルを起こしやすくなります。

これらの症状を感じたら「唾液の減少」のサインかもしれません。改善するための方法としては、口の中にある唾液腺への刺激が必要となります。

唾液腺マッサージや、口を大きく動かしてゆっくり発声して口の周りの筋肉を動かしてあげることも有効です。歯磨きのときに口の中全体にゆっくり歯ブラシを動かすことで唾液腺を刺激することもできます。

まだまだマスク生活が続きますが、口の中を健康に保ち、感染症に気をつけましょう。

(文責：ふくしま歯科診療室 上嶋 秀司)



お問い合わせ先

福島町健康づくり推進協議会（福祉課内） ☎47-4682

吉岡温泉だより

4月の風呂の日

27日（火）



温泉で心も体もリフレッシュ！
風呂の日は、ちょっと得した気分！
家族みんなで、温泉へ出かけましょう！

- サービスカードのスタンプを1個サービス！
- 抽選により回数券(6枚)を10組にプレゼント！

2月風呂の日の当選者

館崎	石岡	末勝	さん
吉岡	川口	貴之	さん
宮歌	鍋谷	文彦	さん
宮歌	高橋	紀美子	さん
館古	成田	一榮	さん
月崎	鳴海	秀子	さん
三岳	佐藤	世紀子	さん
三岳	吉川	真二	さん
松前町	坂本	昭市	さん
松前町	阿部	義悦	さん

おめでとうございます！