

町内連絡

令和8年7月号
回覧
幌北第3町内会
☎011-706-1451

●本回覧に添付し、ご覧いただきたい添付資料！

- 1) 夏休みラジオ体操のお知らせ
- 2) 町内資源リサイクル回収(※下記)
- 3) 一般国道5号創成川通、当面の工事内容について
- 4) 「認知症を学びませんか」の案内！
- 5)、6)、7)、のほか
- 8) シルバー人材センターから
- 9) 北海道マラソンについて
- 10) 赤い灯（札幌北警察署から）
- 11) お口の元気度テスト：高齢化に伴う認知症などの
予防はお口の健康からといわれます。・・・
などの添付資料についてもご覧ください。

●夏休みラジオ体操のご案内！〈回覧にチラシを添付〉

場 所：北13条いこい公園

日 時：7/25(土)～8/23(日)6:30～6:45 位

夏の朝の涼しい時間に是非、参加してください。

●町内資源リサイクル回収日は8月14日(金)です！

〈回覧にチラシを添付〉

「偶数月の第2金曜日」朝9時までに玄関前か、歩道
前に出してください。段ボール類はゴミステーション
には出せませんので、資源回収をご利用ください。新
聞、雑誌、牛乳パック、段ボールは束ねて出してください。

●「北 1 3 条いこい公園」の清掃についてお願い！

7 月は第 2 町内会担当清掃：7 / 2 5 (土) 9:00～！

8 月は合同清掃：8 / 8 (土), 8 / 2 2 (土) 9:00～です！

参加協力可能な方は是非お手伝いください！

幌北第 3 町内会担当清掃月は 9 月第 2 ・ 4 土曜 9:00～
前月の回覧で告知を予定しています。今年も合同清掃
は 8 月と 1 1 月で、期日は前月の回覧でお知らせしま
す。よろしくお願いします。

●「町内の植樹樹の花」に「水やり」を！

5 / 1 6 (土) に町内の歩道植樹樹に花を植えました。

花植えの後は幹線道路沿いなど交通量の多いところや
晴れの日が続くと花が枯れてしまいます。お住いの近
くの花に水やりなどの世話に協力をお願いします。

◇幌北第 3 町内会は現在、町内の再開発などにより、以
前からお住いの方たちが引越しされ、町内会運営がと
ても難しくなってきました。町内会の行事をはじ
め、活動にぜひ参加協力をお願いいたします。

！！幌北第 3 町内会 Web サイト！！

<http://chiri.let.hokudai.ac.jp/~you/horokita3/>

回覧板など町内の最新情報や防災に関する
ことなどが見ることが出来ます。

スマートフォンなどからご利用ください。



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

令和8年7月吉日

幌北第3町内会



夏休みラジオ体操のご案内

今年も、夏休みラジオ体操を行います。普段は高齢者や有志の方々が健康維持のため、5月から10月までラジオ体操をしています。

この機会にお母さんお父さんも一緒に参加してはいかがでしょうか！

夏の朝の涼しい時間に快活な1日をおくるためにふるって参加してください。

日 時：7月25日（土）～8月23日（日）

あさ6：30～6：45くらい

場 所：北13条いこい公園

※ 雨天の場合は中止します！



紙類・びん類・金属類・布類は集団資源回収へ

回収日・・・ 8月14日(金) 朝9時から

回収場所・玄関先道路に8時30分迄お出し下さい。

回収業者・・・(株)紙商五代(電話 0133-64-5050)

紙類

新聞



折込等のチラシや
コピー用紙も一緒に
出してください。

雑誌



一般書籍・教科書・
カタログ・パンフレッ
ト類も一緒に出してく
ださい。

ダンボール



送り状やテープ、金具は
取り除き、5~10枚を
単位として、必ずた
んで出してください。

紙パック



水ですすぎ、開いて乾
かしてください。
(注ぎ口がついてい
る場合は切り取る)

※ それぞれ種類ごとにひもで縛るか、ビニール袋(紙袋)に入れてお出し下さい。

※ 上記紙類は、ごみ減量・資源化のため「燃やせるごみ」には出さず、集団資源回収へ!

びん類

一升びん(茶)
国産ビールびん



※ 対象外のもの

ワイン、ウイスキー、地ビール、
食料品、化粧品、飲み薬、曇り
ガラス製のもの。

金属類

ビール ジュースの
アルミ缶



コロナウイルス感染予防の為に
一度、水ですいで、かわかしてか
ら透明な袋に入れてお出し下さ
い。飲み残しが無いように。
ご協力を宜しくお願い致します。

布類

タオル、古着、カバン、
シャツ、セーターなど



透明なビニール袋に入
れて出してください。

*対象外のもの

布団、マットレス、靴、
濡れているもの、破れ
ているもの、臭いのす
るもの。

幌北第3町内会

関 係 各 位

北海道開発局札幌開発建設部

「一般国道5号 創成川通」当面の工事内容についてのお知らせ

日頃より、北海道開発行政の推進につきまして、特段のご配慮を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、北海道開発局では、札幌都心部と札幌自動車道を結ぶ路線の交通混雑、交通事故の低減を図り、道路交通の定時性、安全性の向上等を目的とした国道5号の地下トンネル整備事業を進めております。令和7年10月には、地域住民の皆様方を対象に、事業の概要や工事内容に係る事業説明会を開催したところです。

この度、令和8年7月上旬より、地下トンネル整備のための準備工事に着手いたしますので、別紙のとおり、当面の工事区間や工事内容についてお知らせいたします。この他、詳細な説明資料については、特設ホームページへ掲載するほか、中央区・北区・東区の各区役所や、鉄東まちづくりセンターにて閲覧が可能です。

なお、今後も工事の詳細な進捗状況や交通規制の情報などにつきましては、創成川通特設ホームページにて随時更新しお知らせいたしますので、ご確認いただきますようお願いいたします。また、その他ご不明な点がございましたら、大変お手数でございますが、以下のお問合せ先にご連絡くださいますようお願いいたします。

工事施工に伴い、皆様には御迷惑をおかけしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

お問合せ先

■創成川通の事業に関すること

国土交通省 北海道開発局 札幌開発建設部 都心アクセス道路整備室

所在地 : 〒062-8511 札幌市豊平区月寒東2条8丁目3番1号

電話番号 : 011-836-3936 (ダイヤルイン)

■創成川通の工事に関すること

国土交通省 北海道開発局 札幌開発建設部 札幌道路事務所 第4工務課

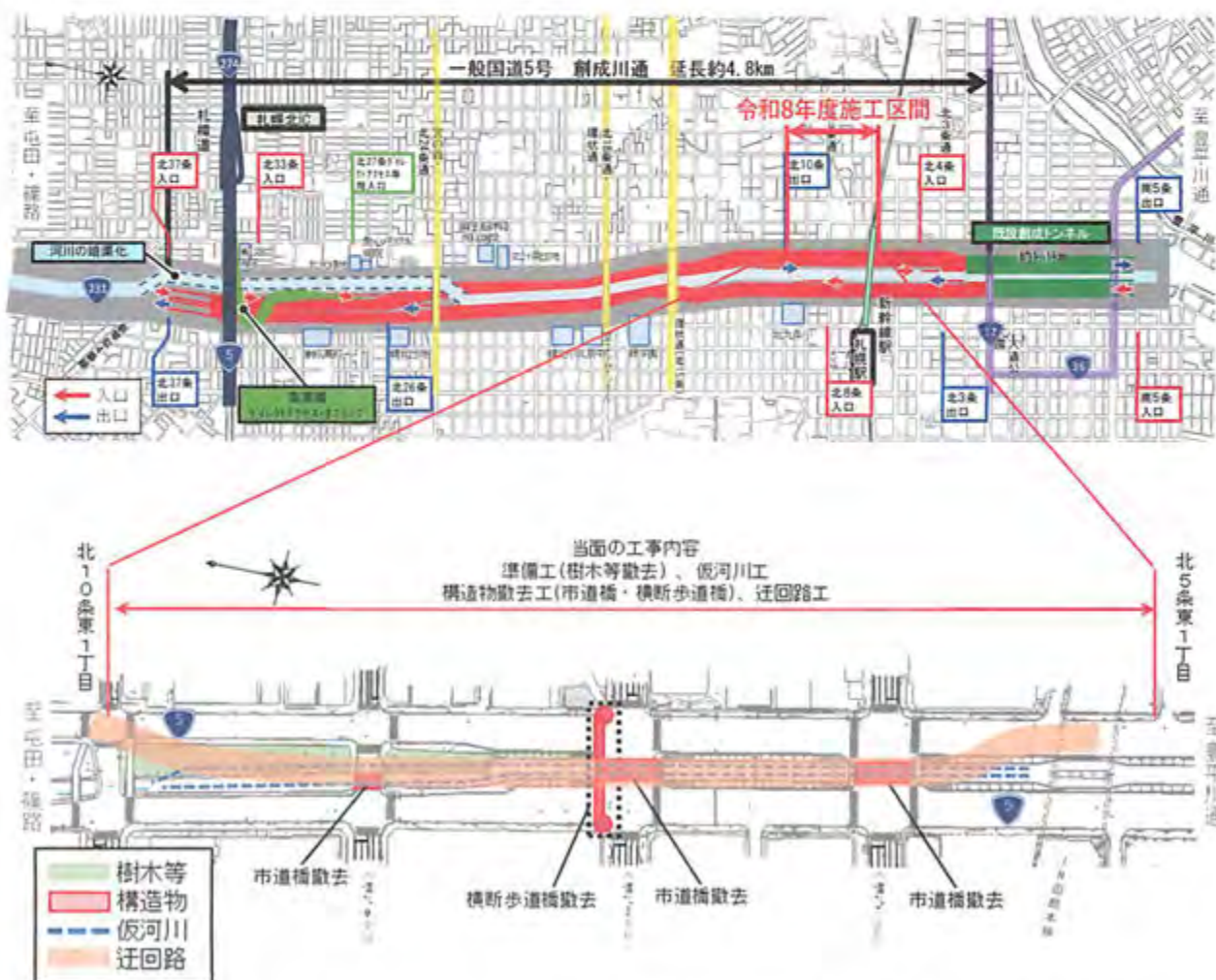
所在地 : 〒062-8511 札幌市豊平区月寒東2条8丁目3番1号

電話番号 : 011-854-6148 (ダイヤルイン)

事業箇所図



当面の工事区間・工事内容



※工事内容は今後変更する場合があります。

当面の施工ステップ及び交通規制

①準備工、②仮河川工、③構造物撤去工（市道橋・横断歩道橋）④迂回路工の施工時は、下記のとおり通行規制を実施します。詳細につきましては、特設ホームページなどでお知らせいたしますので、御理解と御協力をいただきますようお願いいたします。

①準備工



②仮河川工



③-1 構造物撤去工（市道橋）



③-2 構造物撤去工（横断歩道橋）



④ 迂回路工



創成川通 特設ホームページ

事業の概要、完成イメージ、工事の流れなどの情報を掲載しています。
今後も工事の詳細な進捗状況や交通規制の情報なども随時掲載予定です。



NEWS

新着情報

- すべて
 - 広報資料
 - 説明書
 - 各種案内
 - 事業の経過
- すべて見る

- 2026.02.26 広報資料 一般国道5号創成川通 ポスターを発行しました。
- 2025.11.26 事業の経過 北海道開発局事業推進委員会（令和7年度第1回）を開催しました。
- 2025.10.29 各種案内 一般国道5号創成川通 技術検討会を開催しました。
- 2025.10.03 事業の経過 一般国道5号創成川通 事業説明会を開催しました。



どなたでも参加できます！

参加費
無料

認知症を学びませんか？

認知症サポーター養成講座
・
ステップアップ講座

日時

令和8年8月25日（火）

13:30～16:40

場所

北区民センター 3階 講義室
（札幌市北区北25条西6丁目1-1）



参加者全員に
オレンジリング進呈！

当日のスケジュール

- 13:30～14:50 認知症サポーター養成講座
- 14:50～15:10 休憩
- 15:10～16:40 ステップアップ講座

講師：認知症介護指導者 岩本 栄行 氏
（小規模多機能ホーム エターナル）



ステップアップ
受講終了者に
100P 進呈！

※すでに認知症サポーター養成講座を受講済みの方はステップアップ講座のみの受講も可能です。

お申込み要件

- 北区にお住まいの方
- 北区で勤務・就学されている方
- 認知症について知りたい方
- ボランティアをしてみたい方

お申込み先（平日8:45～17:15）

お申込み締切

8月18日（火）まで

参加者多数の場合、先着順と
させていただきます。



インターネット受付
あります！

北区第1地域包括支援センター TEL: 011-700-2939 担当：笹本

ひろがるチームオレンジ

「チームオレンジ」とは、認知症サポーター養成講座やステップアップ講座を受けた地域の方や商業施設、医療機関など、あらゆる方がチームを組んで認知症の方や家族の支援を行う取り組みのことです。認知症の方もメンバーとして参加します。

令和6年度より開始された札幌市委託事業「チームオレンジ体制整備事業」であり、令和8年度より北区でもスタートしました。札幌市が目指す「認知症の方が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるまちづくり」のための事業です。

オレンジサポーターとは

認知症サポーター養成講座と
ステップアップ講座を受講し、
チームオレンジの活動にご賛同
いただいた方です。

オレンジサポーター

認知症サポーター

認知症サポーター養成講座
を修了した方

オレンジサポーターの活躍の場・メリット（一例）

●スマイルオレンジ（拠点活動）への参加

⇒認知症の方、ご家族、サポーターが集い、

認知症の方のやりたいことの実現に向けてみんなで考え、取り組む場。

●近所に住む認知症の方の見守り・少しのお手伝い。

●サポーター自身の生きがい・社会参加の場になります。

●商業施設や、銀行、郵便局、公共交通機関等にお勤めの場合、必要に応じた手助けをするための対応スキルを学ぶことができます。

●現在、働き世代の方は、今のうちに学ぶことでご両親や身近な方、ご自身の将来に備えることができます。

拠点名	開催日時	場所	主催
スマイルオレンジ 新琴似（仮）	毎週火曜 14：00-15：30 （R8年9月開始予定）	住宅型有料老人ホーム ブライトネス新琴似 （北区新琴似1条8丁目22-14）	北区第1地域包括支援センター 011-700-2939 （担当：笹本）
準備中	準備中 （R8年9月開始予定）	準備中	北区第2地域包括支援センター 011-736-4165 （担当：村上）
チームオレンジ 新琴似西（仮）	毎週木曜 14：00-16：00 （R8年7月～）	介護用品・福祉用具事業所 プラスレント （北区新琴似6条15丁目2-5）	北区第3地域包括支援センター 011-214-1422 （担当：澤田）

さっぽろしほろきたじどうかいかん

札幌市幌北児童会館



7

July

2026

<http://www.syao.jp/>

{住所} 〒001-0017 札幌市北区北17条西6丁目1-20

{TEL} 011-727-6225 {FAX} 011-299-1904

{札幌市児童会館指定管理者} 公益財団法人 さっぽろ青少年女性活動協会



将棋教室

11日(土)

ごご1:30~3:30

小1~大人 定員13名(先着順)

※申込み

7月1日(水) ごご4:00~

みんなで将棋を楽しもう!



不審者訓練

15日(水)

ごご3:30~4:00

来館者全員参加

いざという時のために訓練しよう!



りぼんタイム

28日(火)

ごご3:30~4:00

1年生全員参加

ボランティアさんによる
読み聞かせがあるよ!

※この時間は体育室が使えません。

うたクラブエンジェル隊

24・31日(金)

ごご3:30~4:30

クラブメンバー

メンバーと歌の練習をしよう!



子育てサロン

7・14・21日(火)

ごぜん10:30~12:00

乳幼児と保護者

毎週絵本の読み聞かせがあります!



ほろきたファーマーズ

1・8・22日(水)

ごご4:00~4:45

クラブメンバー

メンバーと協力して野菜を育てよう!

子ども運営委員会

わんぱくワーカーズ

3・17日(金)

ごご3:30~4:30

委員会メンバー

メンバーは忘れずにきてね!

幌北地区福祉のまち推進センター運営委員会主催事業

子育てひろば

10日(金)

ごぜん10:30~12:00

乳幼児と保護者

手あそびやお話の時間があります!

開催に伴う交通規制のお知らせ

北海道マラソン2026 8:30スタート はまなす車いすマラソン2026 7:50スタート

8月30日(日) 合同開催

規制時間内は通行止めです。
規制時間は目安ですので、変更になる場合があります。



本紙は北海道マラソン大会HPから確認できます。
北海道マラソン 検索

お問い合わせ
う回路情報案内センター
TEL.011-210-5880
8月20日(木)~29日(土) 9:00~17:00
8月30日(日) 5:30~15:30

日本道路交通情報センター札幌センター
TEL.050-3369-6601
8月20日(木)~29日(土) 9:00~18:30
8月30日(日) 6:00~18:00

バス運休便に関するお問い合わせ先
●北海道中央バス札幌ターミナル TEL.0570-200-600
●ジェイアール北海道バス等 TEL.011-631-4111
●しょうてつバス TEL.011-672-3131
●しょうてつバス営業所 TEL.011-688-3321
路面電車折返し運行に関するお問い合わせ先
札幌市交通局 TEL.011-681-3944

※スタート・フィニッシュ地点ならびにコース沿線での小型無人機(ドローン)、ラジコンヘリなどは飛行禁止です。
北海道マラソン事務局 011-232-0840(平日10:00~12:00、13:00~17:00)

豊かな経験と能力を活かしてみませんか!!

シルバー人材センターは働く場を提供しています!

会員募集中!! お気軽にご相談ください。60歳以上の方へ働く場を提供しています。ご入会お待ちしております。



シルバー人材センターとは?

- 地域社会(一般家庭・事業所・公共団体など)から、臨時的・短期的または短時間の仕事を引き受け、会員(おおむね60歳以上の方)へ提供している、営利を目的としない公益社団法人です。
 - 働くことを通して社会参加をし、生きがいの充実や健康の増進を図るとともに、地域社会の活性化に寄与することを目指しています。
 - ・就職は望まないが、長年の経験や技能を活かして働きたい
 - ・健康増進や生きがいの充実を図りたい
 - ・いくらかの収入を得たい
 - ・社会の役に立ちたい
- といった健康で働く意欲のある高齢者が会員となり、会員自らの手で運営している団体です。

会員になるには

札幌市内にお住まいの健康で働く意欲のある、おおむね60歳以上の方で、センターの主旨に賛同する方ならどなたでも会員になることができます。

※ただし、現在、仕事をしている方は対象となりません。

入会の手続き

入会説明会を受け、入会申込書と会費(年額1,600円)をおさめていただくと会員になれます。

仕事をするには

- ・依頼のあった仕事の内容や条件に応じて、センターから適任の会員へ連絡します。
- ・働き方は、主に「請負」または「委任」で、一部「労働者派遣事業」による仕事もあります。
- ・会員一人あたりの就業は「月10日程度以内」または「週20時間未満」となります。



お仕事のご依頼もお待ちしております! 詳しくは裏面をご覧ください。

お問い合わせはお近くの支部まで



公益社団法人札幌市シルバー人材センター

ホームページ
<https://www.s-silver.jp>
モバイルはこちらから▶



中央支部

札幌市中央区大通西19丁目1-1
札幌市社会福祉総合センター2階

担当区 中央・豊平・南

TEL.614-2155

東支部

札幌市白石区本通16丁目南4-26
リフレサッポロ1階

担当区 白石・厚別・清田

TEL.826-3279

西支部

札幌市西区琴似2条2丁目1-5
高道ビル2階

担当区 西・手稲

TEL.615-8228

北支部

札幌市北区北24条西5丁目1-1
札幌サンプラザ3階

担当区 北・東

TEL.788-6915

会員募集中!!



60歳以上の方へ働く場を提供しています。詳しい紹介はチラシの中で!
お気軽にご相談ください。ご入会お待ちしております。

お問い合わせは
お近くの支部まで



公益社団法人札幌市シルバー人材センター

豊かな経験と能力で安心サポート!!

シルバー人材センターを **活用**してみませんか?

丁寧で確かな 仕事で 事務分野 - 宛名書き (毛筆・硬筆) - 賞状等筆耕 - 一般事務 - 調査事務 - 空き家の見廻り など 	美しい 街づくりに 一般作業分野 - 除草 - 除雪 - 屋内・屋外の清掃 - 墓石・石碑等清掃 - 封入作業 など 	明るく元気な 仕事で 折衝・外交分野 - ちらし配布 - 配達 - パンフレット 配布 - 物品販売 など 	経験と能力を 活かして 技術分野 - 各種教師・講座講師 - パソコン指導 - 経理事務 - 文字おこし など 	仕事を 技術を活かした 技能分野 - 植木の手入れ - 植木の冬囲い - 軽易な 大工仕事 - 裁縫 など 	豊かな生活 豊かな家庭を サービス分野 - 家事手伝い - 話し相手 - 児童の世話 - 留守番 など 	安心・安全な 生活を 管理分野 - 駐車場管理 - 駐輪場管理 - 施設管理 - 学校管理 など 
--	--	--	--	---	--	---

お見積料金の一例

【お願い】

ご注文が一時期に集中しますと、作業日や納品日など、お客様のご希望にお応えできない場合があります。誠に恐縮ですが

お早めのご依頼をお待ち申し上げます。

料金は消費税込です。右記のほか、材料費、出張費などがかかる場合があります。請負・委任による契約のほか、労働者派遣事業も取り扱っています。

事務分野

宛名書き／毛筆

(1通)140円～

賞状書き／毛筆

(1枚)3,300円～

技能分野

植木の手入れ

(1時間)2,030円～

植木の冬囲い

(1時間)1,798円～

一般作業分野

除草(手刈)

(1時間)1,550円～

屋内清掃

(1時間)1,270円～

サービス分野

家事手伝い

(1時間)1,270円～

児童の世話

(1時間)1,270円～

令和8年4月1日現在

働く意欲のある方の会員募集も行っています。お気軽にご相談ください。詳しくは裏面をご覧ください。

お問い合わせはお近くの支部まで



公益社団法人 **札幌市シルバー人材センター**

ホームページ

<https://www.s-silver.jp>

モバイルはこちらから▶



中央支部

札幌市中央区大通西19丁目1-1
札幌市社会福祉総合センター2階

担当区 中央・豊平・南

TEL.614-2155

東支部

札幌市白石区本通16丁目南4-26
リフレサッポロ1階

担当区 白石・厚別・清田

TEL.826-3279

西支部

札幌市西区琴似2条2丁目1-5
高道ビル2階

担当区 西・手稲

TEL.615-8228

北支部

札幌市北区北24条西5丁目1-1
札幌サンプラザ3階

担当区 北・東

TEL.788-6915

臨時的、短期的な仕事でしたら、
お気軽にご相談ください。



色々な仕事をお引きうけいたします! 詳しい紹介はチラシの中で!
豊富な知識と経験がきっとお役に立ちます。ご依頼お待ちしております。

お問い合わせは
お近くの支部まで



公益社団法人 **札幌市シルバー人材センター**

夏の交通安全運動の実施

～長距離は ひといきついて 心にゆとりと優しさを～

1 7月13日(月)から7月22日(水)までの10日間、夏の交通安全運動を実施します。歩行者もドライバーも事故防止に努めましょう。



2 ドライバーの皆さんは事故を起こさないためにも次のことを心がけましょう。

- ・スピードの出し過ぎや無理な追い越しをしない
- ・車に乗ったら全ての座席でシートベルトを着用
- ・長時間運転する際は適宜休憩を取る

守ろう 大切な自分の未来

もうすぐ夏休みとなり、気が緩くなるかも知れませんが犯罪はダメ！絶対。周りの人がやってるから、誰も見てないからといった甘い考えは自分の身を滅ぼすことに...ルールやマナーを守って楽しい夏休みにしましょう！



考えて 大切な 自分の未来
～夏休みの少年非行・犯罪被害の防止～

大麻の乱用が急増中！
たばこ、飲酒や深夜の外出が
非行の入り口になることも



犯罪実行者募集情報に
応募しない
SNSの高額バイト募集に注意！



ネット犯罪にご用心！
知らない相手とのやりとり
に注意しよう



北警察署

☎ 011-727-0110

札幌駅北口交番

☎ 011-736-9820

北二十条交番

☎ 011-746-4361

自転車にはツーロックを！



自転車の盗難被害が
相次いでいます。
被害を防ぐためにも、
自転車には必ずロック
を掛けるようにしまし
よう。

自転車にはツーロックを掛けることでより盗まれにくくなります。鍵を壊されないようにU字ロックでツーロックをかけましょう。

飲酒運転をしないさせない許さないそして見逃さない！

7月13日は
飲酒運転根絶の日

ご注文は
どちらですか？

運転するなら
ソフトドリンク

お酒を飲んだら
公共交通機関や
代行の利用を！

北海道警察

北海道警察官募集！！

「道民とともに 道民のために」



令和8年度第2回北海道警察官採用試験

受験申込受付中

受付期間：7月1日(水)～8月14日(金)

《問合せ先》
北海道警察本部採用センター
Tel: 0120-860-314
(ハローサイヨウ)

令和8年度第2回採用試験受付が7月1日から始まります。対象となるのは、平成3年4月2日から平成21年4月1日までに生まれた者で、大学等を卒業した者がA区分、それ以外はB区分となります。

警察官の仕事は、交番勤務や犯罪捜査、防犯活動、交通指導取締、災害救助等多岐に渡り、上司や同僚、部下等の仲間と共に、同じ目標に向かって仕事に取り組んでいます。

また、北海道警察は仕事のやりがいだけでなく、私生活も大切にしています。ONOFFのある職場で仕事だけでなく、休暇や給料、育児や介護との両立など私生活も充実させることができます！

北海道警察では各種説明会やイベントなど様々な活動を行っています。まずは説明会などに参加して北海道警察について知ってみましょう！

詳細は下記QRコードからホームページやSNSをご覧ください。

最新採用情報発信中

北海道警察本部採用センター公式SNS



X(旧 Twitter)



LINE公式アカウント



Instagram



YouTube

お口の元気度テスト

1. 飲み込む力テスト

- ☐ お茶や汁物でムせる
- ☐ 食事中によくムせる
- ☐ 飲み込むのに苦労する

☑ 該当した方は「**飲み込む力**」が低下しているようです



飲み込む力が低下していると…

ムセたり、飲み込みにくいため、食欲がなくなったり、窒息を招くことがあります。

また食物が気管に入り込み、誤嚥性肺炎を引き起こすことがあります。

飲み込む力が低下している方の為のトレーニング

①大きく「アーン」体操

一番大きく口を開け、その状態を10秒間保ちましょう。
これを5回繰り返します。



②おでこ体操

指先を上に向け、手のひらとおでこを押し合うようにします。おへそをのぞき込みながら5つ数えます。



今回紹介する4つのテストに該当した方は、年齢とともに、知らず知らずのうちに、お口の元気度が低下しているようです。
力の低下しているところに注意して、トレーニングを行いましょう！



一般社団法人札幌歯科医師会 道央圏域在宅歯科医療連携室
相談専用ダイヤル 011-561-3001

札幌歯科医師会
公式キャラクター
さっしー

お口の元気度テスト

2. 舌や口の周りの力テスト

- ☐ 食事の時に食べこぼす
- ☐ 食事の後に口の中に食べ物が残る
- ☐ 会話が聞き取りにくいと言われる



✓ 該当した方は「舌や口の周りの力」が低下しているようです

舌や口の周りの力が低下していると…

食事をボロボロこぼしたり、食事を取りにくくなる場合があります。
話にくい、言葉をはっきり発音しにくいことから、会話が聞き取りにくくなる場合があります。

舌や口の周りの力が低下している方の為のトレーニング

ぱたから体操 「ぱ」「た」「か」「ら」の発音を

①一つずつの音をしっかり発音しましょう！

ぱ 唇をしっかりと閉じて発音します。
唇を閉める筋力を鍛え、食べ物を口からこぼさないようにします。

た 舌を上あごにしっかりつけて発音します。
舌の筋肉のトレーニングになり、しっかり発音できるようにします。

か のどの奥に力を入れて発音します。
誤嚥せずに、食べ物をスムーズに食道へ運ぶ練習が出来ます。

ら 舌の先を丸め、しっかり上げて発音します。
食べ物をのどの奥に運ぶための、
舌の筋力をつけられます。

②早口で発音しましょう！

「ぱたから、ぱたから、ぱたから…」と早口で
発音することで、お口の器用さを養うことが
出来ます。

ぱたから、ぱたから、ぱたから…



一般社団法人札幌歯科医師会 道央圏域在宅歯科医療連携室
相談専用ダイヤル011-561-3001

お口の元気度テスト

3. お口の乾燥度テスト

- ☐ 口の渇きが気になる
- ☐ 口の中がネバネバして話しにくい
- ☐ クラッカー等乾いた食べ物が飲み込みにくい



☑ 該当した方は「**お口が乾燥している**」可能性があります

唾液を出しましょう

高齢になると唾液の量がだんだん減少します。普段飲んでいる薬の中には、唾液の量を減らすものもあります。よく噛まないですぐ飲み込むことも唾液の減少につながります。ていねいに歯磨きをしてお口の中を刺激すると唾液が出やすくなります。

唾液腺マッサージ



耳下腺への刺激

耳たぶのやや前方、上の奥歯あたりの頬に親指以外の4本の指を当て、後ろから前へ向かって回します。(10回)



顎下腺への刺激

親指をあごの骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下からあごの先までの5か所を順番に押します。(5回)



舌下腺への刺激

両手の親指をそろえ、あごの先のとがった部分の内側を真下からグーッと押します。(10回)

唾液腺マッサージは食事の前に行いましょう

食事前に行う事で、唾液の分泌を促し、食事の為の準備ができます。お口が乾燥していると、飲み込みにくくなったり、むせたりします。

お口の元気度テスト

4. 噛む力のテスト

- ☐ 固い物が食べにくい
- ☐ 食事にかかる時間が長くなった
- ☐ 入れ歯が合わなくなったり、グラグラしている歯がある



✓ 該当した方は「噛む力」が低下している可能性があります

噛む力をつけましょう

- ① 偏食をしないで噛み応えのある食品を食べましょう。
- ② よく噛んでゆっくり食べましょう。
- ③ お口のまわりの筋肉を鍛えましょう。ガムを噛むのも効果的です。
- ④ 冠が外れたり、入れ歯が合わなくなったり、歯がグラグラになる場合は早めに歯医者さんに行きましょう。

かむ力をつけるための体操



① 口を横に引く



② 唇を突き出す



③ 頬を膨らます

飲み込みや噛む力、舌や口の周りの力をつけ
お口の乾燥を予防して、いつまでもおいしく食べ
楽しく話し、笑顔でいるためのお口を作りましょう

一般社団法人札幌歯科医師会
道央圏域在宅歯科医療連携室
相談専用ダイヤル011-561-3001



札幌歯科医師会
公式キャラクター
さっしー