

# 奥沢 あんすこ 便利

いつまでも住み慣れたまちで、健やかに暮らすために「あんしんすこやかセンター」をご利用ください。



## 口をきれいすることで、身体も元気に！？

口腔ケアを行うことで、身体全体の健康にも繋がることを知っていますか？  
実は、口腔ケアは器質的口腔ケアと、機能的口腔ケアの2種類に分類されます。  
どちらの口腔ケアにおいても、全身の健康に繋がるため、重要になってきます!!

### 歯みがき

#### 器質的口腔ケア

唾液がいっぱい出る



### 口腔体操 舌下線マッサージ等 機能的口腔ケア

口腔に関わる筋肉の向上

細菌除去

口腔内での炎症予防・感染症予防・誤嚥性肺炎予防

口腔内の衛生を保つことができ、  
**全身の健康維持に！**

### 75歳になったら 無料 すこやか歯科健診を

受けましょう!!

高齢の方にとって、口の健康を維持することは、栄養状態がよくなり、  
誤嚥性肺炎の予防にもつながります。全身の健康づくりに役立ちます。  
歯科健診を受けて治療が必要かどうかや、必要な口のケア等について  
歯科医師に相談してみましょう。

### 【すこやか歯科健診】

対象者：75歳以上の方

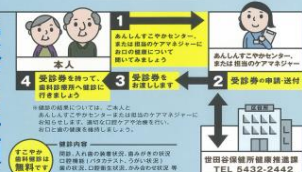
内容：問診/入歯の装着状況/歯磨きの状況/口腔機能/  
歯の状況/口腔衛生状況/かみ合わせの状況 等

費用：無料

お申込：奥沢あんしんすこやかセンター

TEL：03-6421-9131

#### 受診の手順



# 9月いきいき講座のご報告～オクサワ音楽交流会～

奥沢あんしんすこやかセンター R5年度第3回いきいき講座

## オクサワ 音楽交流会 2023

―― 広げよう奥沢の輪！ 世代を超えてつながろう！！  
音楽の力で心も体も元気に！！！！――

September 9th Saturday 2023  
13:30 START

Share Okusawa  
奥沢2-32-11

日時：令和5年9月9日（土）13時半～15時  
会場：シェア奥沢（奥沢2-32-11）  
演奏：田園調布学園中等部・高等部 管弦楽部有志  
座談会を通して多世代交流のできる企画を考えています♪  
対象：65歳以上の世田谷区民の方  
定員：20名 参加費：無料

田園調布学園の生徒による演奏、懐かしのあの曲をみんなでコラボレーション。奥沢の素敵な空間で楽しい時間を過ごしましょう♪

お申込み：奥沢あんしんすこやかセンター  
☎03-6421-9131（月曜～土曜 8時半～17時）

音楽を通して、  
多世代で交流  
しました！！



場所は、シェア奥沢！  
緑が多く、古民家的な雰囲気落ち着いたとても素敵な場所✿

田園調布学園中等部・高等部 管弦楽部有志の演奏を聴き、参加者の方とともに歌い、素敵な時間になりました♪  
多世代での車座トークも大変盛り上がりしました！



### ～奥沢あんすこ川柳編～

歯のケアで  
おいしく食べる  
四季の味  
凡平

～応募先～  
奥沢あんしんすこやかセンター  
※窓口に応募BOXを設置しています

## 職員紹介

- ★ 篠崎 広一（主任介護支援専門員）（管理者）
- ★ 小山 美紀（保健師）
- ★ 岡留 萌子（社会福祉士）
- ★ 渡部 梢（社会福祉士/精神保健福祉士）
- ★ 三浦 和子（社会福祉士/精神保健福祉士）
- ★ 田中 歩（看護師）
- ★ 田島 亜希（社会福祉士）
- ★ 山口 千里（保健師）

（新入職員あいさつ）  
地域の皆様と交流し一緒に考えより良い地域づくりに貢献していきたいと思っております。  
どうぞ、よろしくお願いいたします。（田島）

## 奥沢あんしんすこやかセンター（奥沢地域包括支援センター）

電話：03-6421-9131 / FAX：03-6421-9137

- ◇住所：〒138-0083 世田谷区奥沢 3-15-7
- ◇担当エリア：奥沢 1～3丁目/ 東玉川 1・2丁目
- ◇開設時間：月～土曜日 8時30分～17時（日曜・祝日、12/29～1/3は除く）

