

古谷公民館だより

令和8年5月号

第477号 編集・発行：古谷公民館

〒350-0001 川越市古谷上 3830-2

TEL：235-1834 FAX：230-1020

(発行日：令和8年5月12日)

古谷子育てサロン 「ひつじ」

子育て中のママたちが交流するサロンです。
申し込み不要、当日会場にお越しください。
パパのご参加もお待ちしています。

対 象 乳幼児とその保護者

日 時 6月11日(木) 10:00～11:30

会 場 古谷公民館 2階 和室

・おもちゃで遊んだり、のんびりおしゃべり
・子育て支援センターの先生による手遊び など



ようめい
揚名時
太極拳
会員募集中

会場：古谷公民館 講座室
日時：毎週水曜日
午前10時～11時三十分
お問い合わせ
..気功太極拳クラブ(長澤)
〇四九-二三五〇二九九

- ・体重移動で、足腰を無理なく強化
- ・呼吸を意識して、体の内側から元気に
- ・バランス感覚を養い、転びにくい体づくり

運動が久しぶりの方でもOK！
年齢や経験は問いません！
まずは気軽に体験してみませんか。
動きやすい服装と履物でお越しください。

古谷公民館休館日・上江橋緑地の利用申込みについて

◆古谷公民館 休館日(6月)
(部屋・印刷機の貸出ができません)

6月29日(月)：館内整理日

◆上江橋緑地 利用受付開始日

4月利用分からの予約は、公共予約システムによるインターネット予約に変更となりました。

抽選申込期間：利用日の属する月の前々月の1日～10日
当選確認期間：利用日の属する月の前々月の11日～20日
※当選確認期間内に「当選確認」処理を行わないと、無効になります。ご注意ください。

「 いい 歯 でいつまでも素 敵 な笑 顔 ♪ 」

～6月4日から 10 日は「歯と口の健康週間」です～



歯と口の健康は、身体の健康づくりの第一歩です。

歯と口が健康であると、美味しく食べるためだけでなく、呼吸や会話、表情をつくるなど、身体全体の健康を維持し、質の高い生活を営むことができます。

また、食べ過ぎを防ぐことで肥満予防になるなど、以下のような様々な効果があります。

「ひみこの歯がいーぜ」



弥生時代は現代に比べ
噛む回数が約6倍でした

◆ひ「肥満を防ぐ」

よくかむと脳の満腹中枢が働き、食べ過ぎを防ぎます。

◆み「味覚の発達」

よくかんで味わうと、食べ物の味がよくわかります。

◆こ「言葉の発音がはっきり」

よくかむと口の周りの筋肉が鍛えられ、表情が豊かになり、口をしっかりと開けてきれいな発音ができます。

◆の「脳の発達」

あごを開閉するかむ運動は、脳細胞の働きを活発にします。

◆は「歯の病気を防ぐ」

よくかむと、唾液がたくさん出ます。唾液には、口の中をきれいにして、むし歯や歯周病等を防ぐ働きがあります。

◆が「がんを防ぐ」

唾液に含まれる酵素には、発がん物質の発がん作用を防ぐ働きがあります。

◆い～「胃腸の働きを促進する」

よくかむと消化酵素がたくさん出て、消化を助けます。

◆ぜ「全身の体力向上と全力投球」

身体が活発になり、力いっぱい仕事や遊びに集中できます。

よくかむためには、健康な歯と口が大切です。

健口を守るため、かかりつけ歯科医で定期的な歯科健診を受けることや、自分でできるセルフケアを実践しましょう。