



「ペットボトルタワー」

ご覧になりましたか

まちづくりセンターの外に皆さんからお持ちいただいた
ペットボトルでタワーを作りました。
ソーラーライトはお天気の日とはとくにきれいです♪
3月頃までライトアップ予定ですので
ちょっとまわり道をして、見てみてください。



第3弾

ゆる～く朝活

2月26日(日)

午前7時30分

～ 午前11時頃

朝ごはんも数量限定で販売します★★★
ゆったりまったりと過ごしましょう♪

申込み・問い合わせ先：余呉まちづくりセンター TEL：86-8126



第 82 号
令和5年2月1日



発行
余呉地域づくり協議会
TEL：86-8126

お知らせ

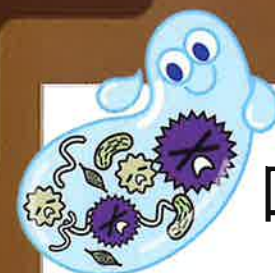
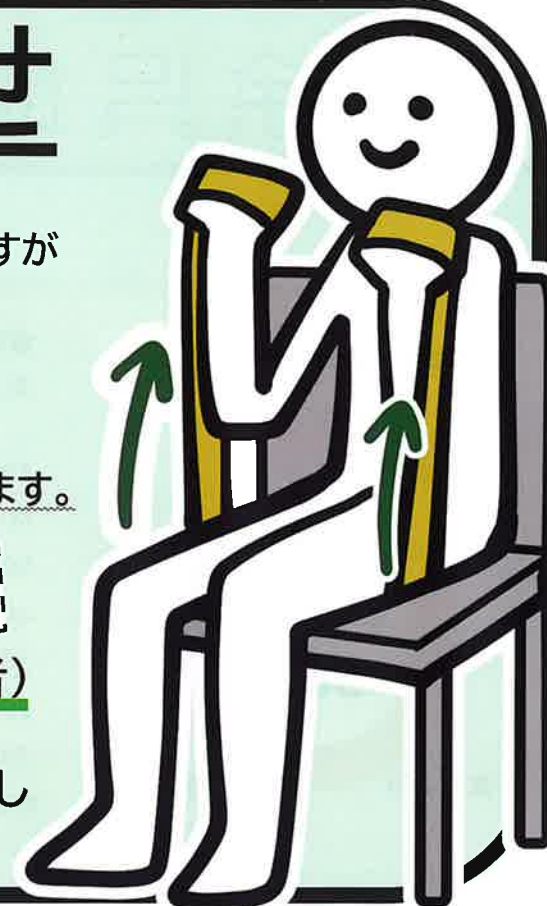
毎月第1・第3日曜日開催の
健康バンドで筋力アップですが

2月19日(日)

→ **2月12日(日)**
に変更になります。

10:00～11:00

今回は特別ゲスト(指導者)
が来て下さいます。
たくさんのご参加お待ちしております。



唾液をたくさん出す方法

中之郷歯科診療所 歯科医師 林 浩志

歯や口腔内の健康に加え、体全体を健康な状態に保つなど、唾液はさまざまな役割を持っています。実際には常に同じだけの量が分泌されているわけではなく、加齢やストレスや飲み薬によって分泌量が減ってしまうこともあるため注意が必要です。

そのため口腔内を健康な状態に保ち、むし歯を予防するためには「いかにたくさんの唾液を普段から分泌させるか」ということがポイントになってきます。

唾液を分泌させるには「水をたくさん飲む」「噛みごたえのあるものを食べる」「食べ物を噛む回数を増やす」「酸っぱいものを食べる」などのさまざまな方法がありますが、これらの全てに共通しているのは「唾液腺を刺激する」ということです。アゴの下を指でマッサージすることもいい方法です。

普段から唾液腺を刺激するよう心がけて、口腔内と歯を健康な状態に保っていきましょう



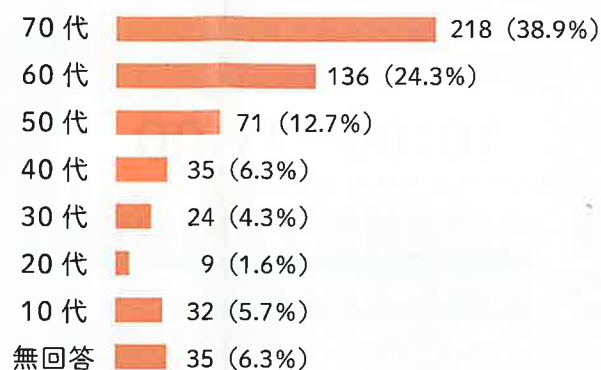
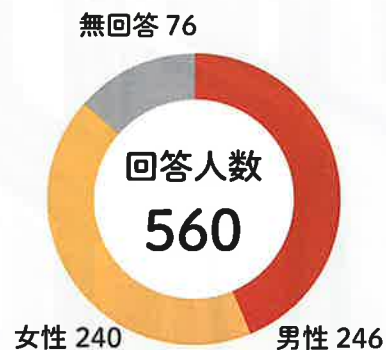
余呉地域住民アンケート

実施期間：2022.8月～9月まで / アンケート用紙を各世帯2部全戸配布（1101部）

回答は手書きの他 Google フォームによるオンライン集計

回答数と回答者の属性

余呉地域の人口 2854 人（2022 年時）の約 20%
およそ 6 人に 1 人が回答

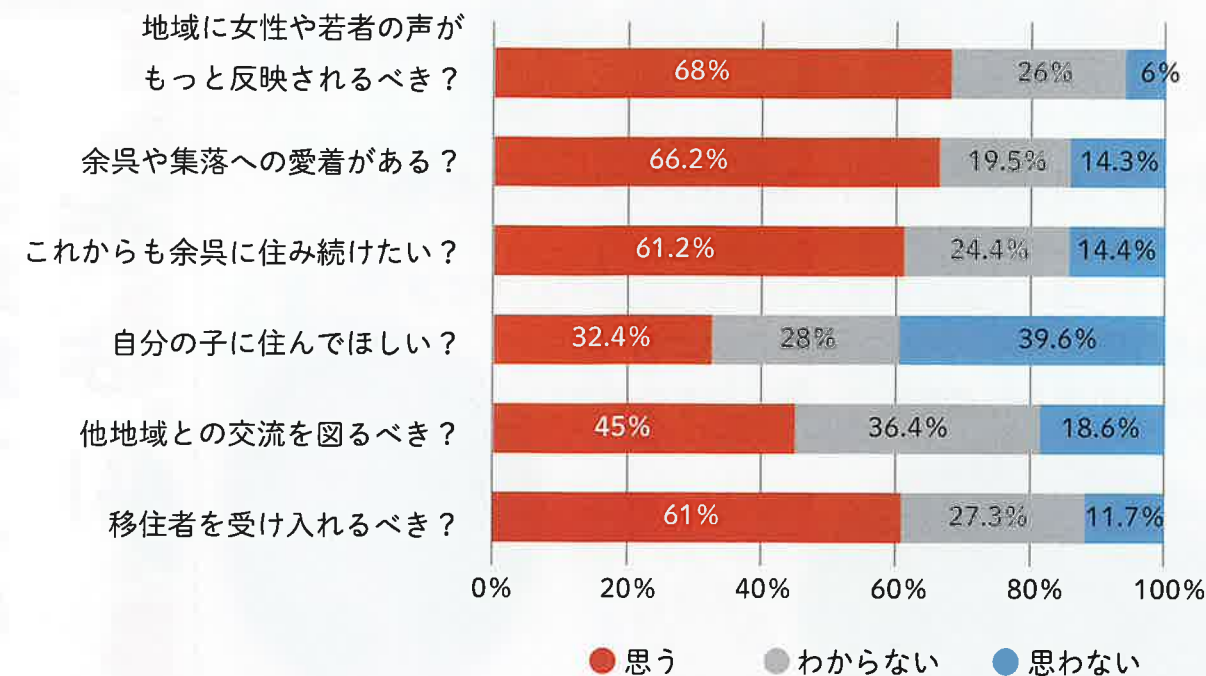


ねらいとねがい

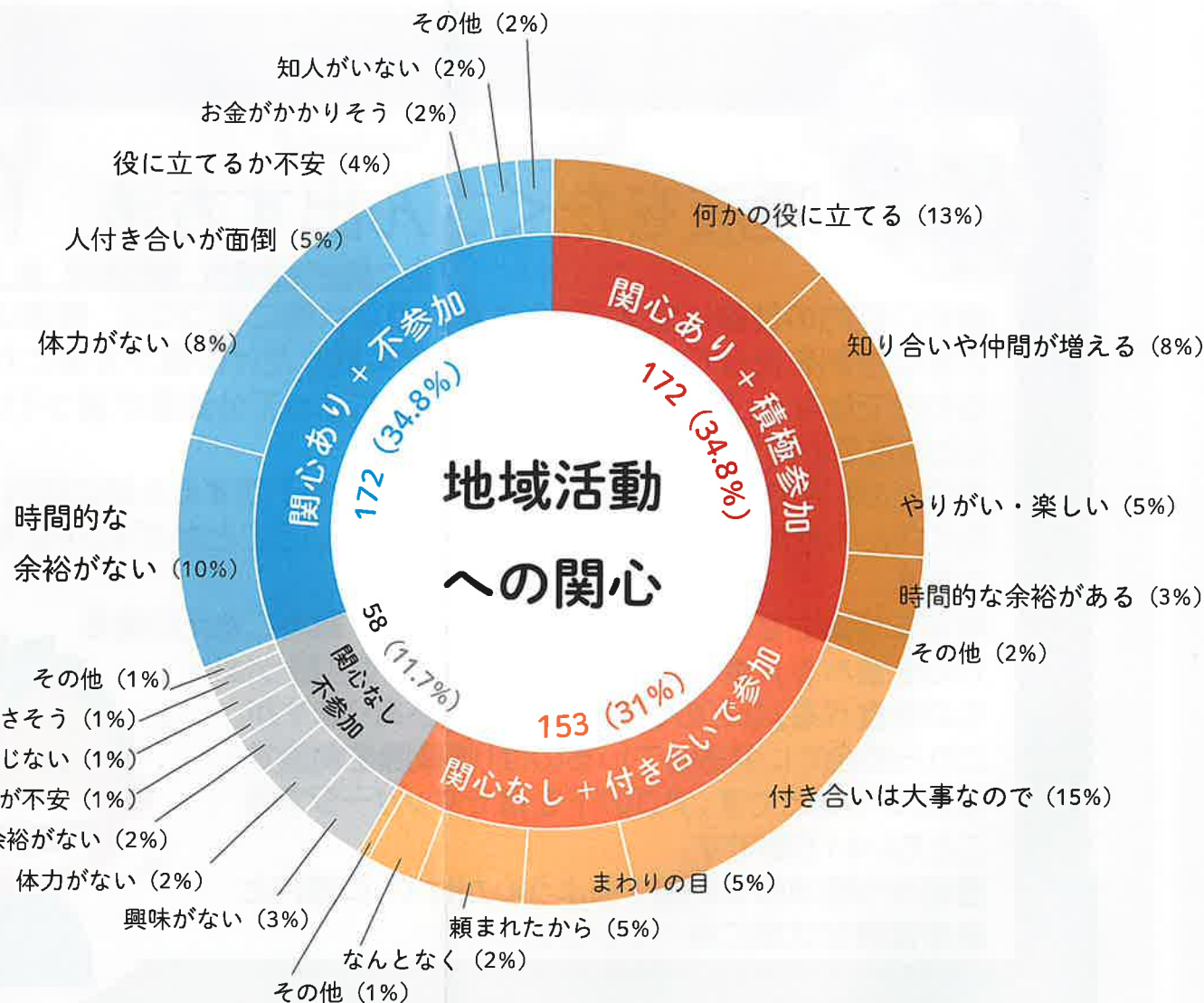
この度はアンケートへのご協力まことに
ありがとうございました。

生活様式や価値観が急速に変わる中で
余呉は後世に何を継承するのか。
何を变え、何を变えてはいけないのか。
余呉の「いま」を知り「これから」を
考えるため、このアンケートを実施しま
した。これからも地域の皆さまの「こう
なったらいいな」をお聞きし、余呉の
これからをつくっていただければ幸いです。

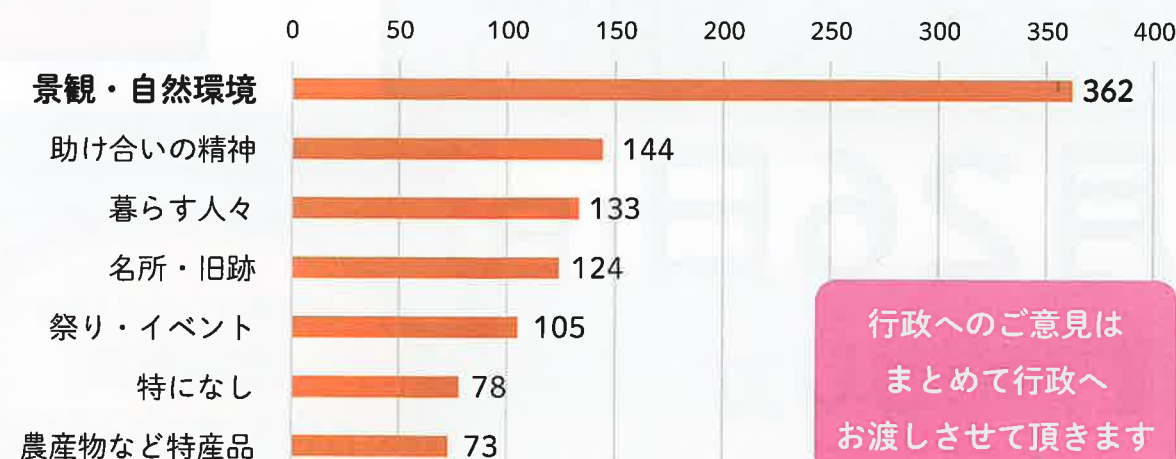
まちづくりの方向性などについて（自治会活動含む）



「地域活動に関わる時間的余裕がない」
との意見が目立ちました。



余呉で誇りに思うもの・継承したいもの



地域活動「ここが足りない」

- 1 位 空家対策への取組
- 2 位 農地・山林の維持管理
- 3 位 買物・通院等の移動支援
- 4 位 道路・河川の維持管理
- 5 位 特産品の開発

より詳しい
アンケート結果は
WEB で公開しています



2月

余呉まちづくりセンターに
地協によせられた
みんなの声を掲示します。