

# いつまでも美味しく ご飯を食べるには？

お口の衰え（オーラルフレイル）について、ご存じですか？  
噛む機能の低下、口腔乾燥など口腔内の問題が起こります。これにより、  
栄養摂取が難しくなり、体力や免疫力が低下、健康な生活の維持が  
難しくなることがあります。オーラルフレイルの予防には、  
口腔ケアや栄養補強、歯科治療など早期に総合的に取り組む必要が  
あります。今日からできる口腔ケアを一緒に始めましょう。



日時◆ **6/14（金）**

**14：00-15：30頃**（13：30受付開始）

会場◆つくし野コミュニティセンター多目的ホール  
（つくし野2-26-5）

対象◆概ね65歳以上 定員◆先着順50名 費用◆無料

申込・問合せ◆5/1（水）9：00～受付開始

南第1高齢者支援センターまでお電話ください

【講師】おかもと訪問看護ステーション京田辺リーダー  
摂食・嚥下障害看護認定看護師  
奈良 美由紀看護師



【もちもの】 筆記用具

町田市南第1高齢者支援センター

〒194-0005 南町田5-16-1

☎ **042-796-2789**

※月～土 8：30～17：00（祝休日を除く）

担当：寺島 三木

荒天や感染症の状況により  
予定が変更になる可能性があります。



つくし野  
コミュニティセンター