

## 健康相談

日時 2月21日(金) 10:00~11:30  
 場所 岬ふれあいセンター 1階展示ホール  
 申込 不要  
 内容 ★体組成測定 ★身長測定  
 ★保健師等が健康に関する相談に応じます。  
 主催 宇部市健康増進課・南部第一高齢者総合相談センター



## ウォーキングチャレンジ

12月1日~30日 結果発表

1位 みわさん (3,443 歩/日)  
 2位 はつえさん (1,994 歩/日)



宇部市健康福祉部  
 公式Instagram

宇部市の健康づくり・介護予防に関する情報を楽しくお伝えします♪

# 脳に効く！早口ことば

「あの人の顔は頭に思い浮かぶのに、名前が出てこない」「会話の中で言葉が詰まってしまう」という経験はありませんか？原因は「脳の回転力」が低下していることです。しかし、脳は何歳からでも鍛えることができます。そして、その手段のひとつが「早口ことば」です。

早口ことばの効果を上げるには、正しく取り組む必要があります。コツを紹介するので、ぜひ参考にしてください。

### こんなにいいことが！早口ことばの効果



- 脳が刺激を受けることで、認知機能が向上。
- 顔の筋肉がきたえられる。
- 肺活量が上がり、呼吸がしやすくなる。
- 口や舌、のどを使うことで、口腔機能が向上。

#### ゆっくりと読む

まず、しっかりと言うことが大切です。最初は、ゆっくりと読む練習をしましょう。



#### 口を大きく開ける

口を大きく開けて発音することで、表情筋がきたえられます。

#### 単語で区切る

一度に読もうとするのは難しいため、それぞれをはっきり発音するよう意識しましょう。

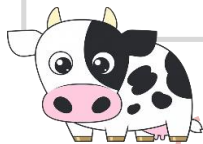
#### 苦手な部分を練習

口が慣れるまで、繰り返し練習しましょう。



### ～初級～

- 田中だけカタカナだな
- 九州に乳牛ぎゅうぎゅう
- かけっこで コケかけた過去
- ニラレバ 2倍食べられる？



### ～中級～

- 知事に直々にひじき
- 魔術師の頭上に数珠
- 急にキュウリ9本食う子急増
- バナナの謎のなぞなぞなど  
謎なのだけれど バナナの謎は  
まだ謎なのだぞ



### ～上級～

- 何個かの なんかに食う 南極のニャンコ
- 笹刺す猿 笹刺さる猿 猿さする猿
- ブタがブタをぶったらぶたれた  
ブタがぶったブタをぶったので  
ぶったブタとぶたれたブタがぶったおれた
- 商社の社長が、シチュー死守

1日の始まりや終わりに、早口言葉を繰り返し練習することで、脳の活性化を図ることができます。また、友人や家族と一緒に挑戦することで、コミュニケーションの場にもなります。早口言葉の練習は、5分程度でも十分な効果が期待できるため、短時間で脳の活性化が可能です。ぜひ、楽しみながら行っていきましょう！



## 1月の甲 あんぱんこと★こんぱんこと

1月12日(日) どんど焼きを開催しました。とても寒い日でしたが、約250人が来られました。神事を行い、年男・年女さんに火入れをしてもらいました。その後、婦人部の方々から七草粥とぜんざいの振る舞いがあり冷えた体がポカポカになりました。子ども達にはお年玉くじがあり、お菓子の詰め合わせを当てようと長い列が・・・当たりがでると大きな歓声があがっていました！！新年そうそう縁起がいいね(\*^-^\*)参加された皆さん、準備をしてくださった役員の皆さんお疲れ様でした。ありがとうございました。

神事の  
厳かな雰囲気・・・



熱い熱い！！  
火の勢いはすごい！！



七草粥 どうぞ！

岬地区  
コミュニティ協議会



1月25日(土)「手打ちラーメンを作ってみよう!!」を開催しました。企画通りに、粉から麺を作りました。足で踏みながらこねて、昔ながらのレトロな製麺機から麺が出てくると子ども達は皆大喜び！！

実は・・・参加してくれた子のなかに・・・ラーメン嫌いな子が2人(；▽；) 作っても食べれないかも・・・って言っていたのに・・・スーフまで完食！やっぱり自分で作ると美味しかったね・・・(\*^-^\*)講師の山野井先生は被災地に行き、ボランティアの方々と一緒にラーメンを作って、振る舞っているそうです。電気が通ってない場所でも、美味しく作ることが出来ると話をされました。



頑張って踏むよ！

岬地区子ども委員会

