

高齢者

三鷹駅周辺・シニアの まるごと相談サロン

日 6月9日(木)午後2時～3時30分
所 三鷹駅前コミュニティセンター
申 当日会場へ
問 三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎76-4500

三鷹いきいきプラスiPad無料体験会

基本操作を体験。機器は貸し出します。
日 6月13日(月)・16日(木)午前9時30分～11時30分(全2回)
人 おおむね55歳以上の市民でiPad初心者または未経験者10人
所 市民協働センター
申 問 6月6日(月)以降の月・水・金曜日午前10時～午後4時に同会事務局 ☎70-5753へ(先着制)

こもれび ほっと・サークル 「ハンドベル」

日 6月16日(木)からの毎月第1・3木曜日午前10時～11時45分
人 おおむね65歳以上の市民5人
所 みたかボランティアセンター
講 音楽療法士の酒井比奈子さん
¥500円(1回)
申 6月17日(金)(消印有効)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-0012上連雀9-1-21NPO法人こもれび事務局」へ(先着制)
問 同事務局 ☎42-4471

高齢者の生活相談室(事前予約)

日 6月17日(金)午後1時～3時
人 介護や認知症について聞いてみたい方、1人暮らしで生活に心配がある方
所 連雀コミュニティセンター
申 問 連雀地域包括支援センター ☎40-2635へ

高齢者の簡単健康体操

主 井の頭地区住民協議会
日 6月25日～7月9日の土曜日午後1時30分～3時30分(全3回)
人 65歳以上の市民30人
所 井の頭コミュニティセンター
講 フィットネスインストラクターの清水武さん
申 問 6月14日(火)に直接、15日(水)から直接または電話で同センター ☎44-7321へ(先着制)

介護予防講座

「シニアのためのストレッチ教室」
日 7月7日～21日の木曜日午前10時～11時30分(全3回)
人 在勤を含む60歳以上の市民15人

所 福祉センター
¥1,000円(社協会員は500円)
物 長めのタオル、汗拭きタオル、動きやすい服装(靴下着用)
申 6月6日(月)～20日(月)午前9時～午後5時に本人確認書類を三鷹市社会福祉協議会へ(申込多数の場合は抽選)
問 同協議会 ☎46-1108

催し

第45回住宅デー

主 東京土建一般労働組合三鷹武蔵野支部
日 6月12日(日)午前10時～午後2時
所 市内6カ所
申 問 当日会場へ。住宅相談、包丁研ぎ、まな板削りは6月11日(土)までに同組合 ☎47-9101へ

生活用品活用市

主 三鷹市消費者活動センター運営協議会
日 6月13日(月)午前10時～正午
所 消費者活動センター
申 当日会場へ
問 同センター ☎43-7874

介護者ひろば

日 6月15日(水)午後1時30分～3時30分=みたかスペースあい(下連雀3-28-20三鷹中央ビル内)、②16日(木)午後1時30分～3時30分=高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)、③22日(水)午前10時～正午=ピアいのかしら(井の頭2-13-6)
人 介護者、介護経験者
申 問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ

みんなでつながる「老い支度」

日 6月21日(火)午前10時～11時30分
所 山中地区公会堂
物 室内履き、動きやすい服装、タオル
申 問 連雀地域包括支援センター ☎40-2635へ

介護者のための「介護なんでも相談室」

日 6月24日(金)午後2時～2時50分、3時～3時50分(1人50分)
人 市内の介護者
所 福祉センター
申 問 6月21日(火)までに三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ

スポーツ

連コミススポーツ塾
ファミリーバドミントン
主 連雀地区住民協議会

日 6月11日(土)午後1時～4時
所 連雀コミュニティセンター
物 室内履き
申 当日会場へ
問 同センター ☎45-5100

楽しくシェイプアップ! ママさんキックボクシング!

日 6月15日～29日の水曜日午前10時30分～11時30分
人 女性各日10人(1人1回のみ)
所 連雀コミュニティセンター
講 元キックボクシング日本チャンピオンでスカイリミッツスポーツ三鷹代表の當麻正性さん
物 室内履き、タオル
申 同センターホームページ HP <https://www.mitakacc.jp/renjk-cc/>へ(先着制)
問 同センター ☎45-5100

太極拳初心者講習会

主 三鷹市武術太極拳連盟、三鷹市体育協会
日 6月19日(日)午後1時～3時
人 在学・在勤を含む12歳以上の市民
所 SUBARU総合スポーツセンター
物 室内履き
申 当日会場へ
問 同連盟 ☎080-5686-1769(日中のみ)

第10回綱引き交流大会

主 市、三鷹市スポーツ推進委員協議会
日 7月2日(土)午前9時～正午
人 在学・在勤を含む16歳以上の市民で1チーム6人以上(男女不問)、10チーム ※競技者は6人(監督・コーチと兼任可)。
所 SUBARU総合スポーツセンター
物 室内履き、着替え、タオル
申 6月17日(金)までに申込書(市ホームページで入手)をスポーツ推進課 ☎su potsu@city.mitaka.lg.jpへ(申込多数の場合は抽選)
問 同課 ☎29-9863

卓球の講習会・教室

主 三鷹市卓球連盟、②三鷹市体育協会、③(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会
日 ①卓球講習会=(A)7月2・16・30日の土曜日午後3時～6時、(B)7月9・23日の土曜日正午～午後3時(初級)、午後3時～6時(中級)、②卓球教室=7月16日午前9時～正午、③ジュニア卓球教室=7月18日(月・祝)・30日(土)、8月6日(土)・11日(木・祝)・13日(土)午前9時30分～正午
人 在学・在勤を含む小学生以上の市民 ①(A)50人、(B)各20人、②30人、③市内の小学3年生～中学生60人
所 SUBARU総合スポーツセンター
¥①200円(中学生以下100円)、②400円(中学生以下200円)、③無料
物 室内履き、①ラケット、ボール、③ラ

ケット(貸しラケットあり)
申 ①②当日会場へ、③6月20日(月)～30日(木)に必要事項(11面参照)・学校名・学年を同連盟 FAX 43-3350へ(先着制) ※ショートメール(☎090-2523-5219)からも申し込み可。

市民体育祭硬式テニスダブルス大会

主 市、市教育委員会、三鷹市体育協会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団
日 ①②8月14日、③8月21日、10月2日、④～⑦8月28日、⑧⑨9月4日、⑩10月2日、予備日10月9・23日、いずれも日曜日午前7時～午後5時
人 在学・在勤を含む中学生以上の市民(②③⑤は過去3年間同種目4位以内入賞者は参加不可。今年の12月末時点で⑥⑦45歳以上、⑧60歳以上の方) ※③⑩を除き重複参加不可。

所 大沢総合グラウンド
¥1組1,000円(⑨は500円)
申 6月16日(木)午後7時10分～9時50分または18日(土)午前9時10分～11時50分に所定の申込用紙に参加費を添えて生涯学習センターへ(在学・在勤者は証明書などを提示)

※①④を除き申し込みが7組に満たない種目は実施を見送ります。
※申込用紙は同協会または三鷹市テニス協会ホームページ HP <http://www.mitakatennis.com/>で入手可。
問 同協会 ☎doubles2022@mitakatenis.com

講座

スマホ・タブレット教室

主 所 三鷹市シルバー人材センター
日 ①1月1回午後1時～2時30分、②月4回午後2時30分～4時(いずれも木曜日)
人 ①4人、②3人
¥①2,000円(1回分)、②8,000円(4回分)
申 6月24日(金)までに必要事項(11面参照)・お使いの機種を「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(先着制)
問 同センター ☎48-6721

駅前 風のサロン

「三鷹駅前 筋肉体操」
主 三鷹駅周辺・地域ケアネットワーク

健康コラム

噛む噛むHブリバディ

子どもの頃、「よく噛んで食べなさい」と言われませんでしたか。一概によく噛む、とは何回ぐらいのことをいうのでしょうか。日本歯科医師会によると、ひと口につき30回以上噛むことが理想とされています。そんなよく噛んで食べることにどんな良い効果があるのかを伝える、子どもに向けた標語に「ひみこのはがいで」があります。

これは、卑弥呼がいた弥生時代は堅いものを食べていたので今よりも6倍も噛んでいた、ということにちなんでいます。

さて、ではよく噛むことにはどんな効果があるのでしょうか？

「ひ」 肥満防止

よく噛むことによって朝食が抑えられ、満腹感が得られることで肥満を防ぎます。

「み」 味覚の発達

よく噛むことにより素材そのものの味が分かるようになって味覚が発達します。

「こ」 言葉の発音の上達

口の周りや舌の筋肉、顎の発達によってきれいな発音ができるようになります。

「の」 脳の発達

よく噛むことで脳に刺激が加わり、脳の発達が促進される報告があります。

「は」 歯の病気の予防

顎がしっかり成長して、歯並びが良くなることで汚れがたまりづらく、虫歯になりにくくなります。

「が」 がん予防

発がん物質は唾液に30秒つけておく毒性が落ちるそうです。よく噛むと唾液がよく出るので、がん予防にも役立ちます。

「い」 胃腸快調

食べ物を細かく噛み砕くことで消化吸収を良くして、胃腸にかかる負担を軽減します。

「ぜ」 全力投球

歯並びが良くなると、しっかりと噛みしめられるので、強い力が出せます。スポーツのパフォーマンス向上にも役立ちます。

このように、よく噛むことにはいい効果がたくさんあります。皆さんもたくさん噛んで、健康になりましょう。

問 三鷹市歯科医師会 ☎0422452715