

## 自宅でできる運動や健康情報のDVDを配布しています

問合せ 介護予防・地域支援課(区役所2階⑤番) TEL (5246) 1295

長引く自粛生活により、運動不足や生活リズムの乱れを感じている方も多いと思います。介護予防・地域支援課では、自宅でできる簡単な運動や健康情報を紹介したDVDを配布しています。ご希望の方は、上記またはお近くの地域包括支援センターにお問合せください。

### 自宅でできる運動

- ・ころばぬ先の健康体操 … 区オリジナルの転倒予防体操です。
- ・いきいき百歳体操 …… 重りを使って負荷をかける体操です。重りは水を入れたペットボトル等で代用できます。

### 健康情報

#### 〈お口の健康編〉

- ・だ液腺マッサージ …… 口の健康に欠かせない「だ液」を増やすマッサージを紹介しています。
- ・パタカラ体操 …… 舌や唇など、お口の筋力向上のための体操です。

#### 〈生活動作編〉

##### ・生活動作で「ながら」介護予防

日常生活の中で、家事をしながらできる簡単な運動を紹介しています。区内の病院で活躍している作業療法士が監修しています。

※人の日常生活に関わる全ての諸活動を「生活動作」と呼びます。



### YouTube台東区公式チャンネルでも映像を公開しています!

① やってみよう! ころばぬ先の健康体操	② お口の健康 だ液腺マッサージ編	③ お口の体操 パタカラ体操編	④ 生活動作で 「ながら」介護予防

## 夏の省エネ・花とみどりのコンテスト「環境MVP」に挑戦しよう!

夏の省エネや緑化の取り組み結果を応募した方の中から、内容が優秀な方を表彰します。応募要件を満たした方全員に参加賞を差し上げます。また、受賞者にはクオカード(最高1万円)を贈呈します。

### ① 家庭省エネ部門(個人の部・団体の部)

家庭で省エネに取り組み、8月の電気・ガス使用量の実績と工夫した点を応募してください。継続的に省エネに取り組んでいる方や、ユニークな省エネアイデアを実践した方などを表彰します。

### ② 花とみどりの部門

- ・みどりのカーテンコンテスト 家庭や区内事業所で育てたみどりのカーテンの写真を添えて応募してください。
- ・地先園芸コンテスト 玄関前や店先等で飾っている花やみどりの写真を添えて応募してください。

#### 参加賞



対象 区内在住の方(②は区内の事業所も対象)

申込方法 環境課(区役所6階③番)、区民事務所・同分室、地区センター、環境ふれあい館ひまわり、生涯学習センターで配布する応募用紙(区HPからダウンロード可)に記入し、下記問合せ先へ郵送か持参

申込締切日 9月30日(水)(消印有効)

問合せ 環境課 TEL (5246) 1281

## 10言語対応「広報たいとう」デジタルブックで配信中!

Delivering Multi Languages!

暮らしのしおりも閲覧できます!

This Public relations magazine can be read in 10 languages

◆ブラウザでもアプリでも、スマホやタブレットで読める  
◆読みやすいUDフォントで読めて、サイズも調整できる  
◆動画や写真も楽しめる  
◆10言語で読める・聞ける(音声読み上げ対応※)

無料 FREE APP

※ベトナム語、一部ブラウザ版は音声読み上げに対応しておりません。音声読み上げには、無料アプリ(カタログポケット)のインストールが必要です。

## 台東区ヴァーチャル美術館



「台東区ヴァーチャル美術館」は、区が所蔵する「台東区長賞」・「台東区長奨励賞」受賞作品や東京藝術大学大学院の修了制作の一部として制作された「敦煌莫高窟壁画」の模写作品、書道博物館の所蔵品などを紹介するウェブサイトです。作品の画像や作者の紹介などを掲載しています。※上記二次元コードからご覧ください。 問合せ 文化振興課 TEL (5246) 1153

## 台東区公式LINEで情報を発信しています!

● 配信内容 区の取り組みやイベント等の区政情報や危機管理などの情報を発信します。

● 配信方法 ・原則、平日日中に不定期に発信します。  
・個別のコメント等に対する回答はしません。

● 利用について

- ・LINEについて 無料通話やチャット(トーク)を行うことができる、スマートフォンやパソコン等向けの、コミュニケーションアプリです。ご利用にはスマートフォン等にLINEアプリをダウンロードする必要があります。
- ・登録について 台東区公式LINEのメッセージを受信するためには登録が必要です。右記の登録用コードを読み取れば登録できます。

画面イメージ

メッセージ

リッチメニュー ※各公式ページにアクセスできます。

問合せ 広報課 TEL (5246) 1021