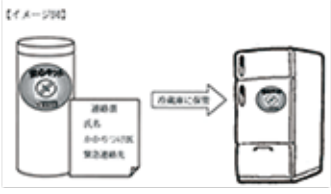


### 「安心キット」を保存していますか？

宝塚市では、市内の75歳以上の一人暮らしの方を対象に、緊急時や災害時の安心・安全を確保するため「高齢者安心キット」を民生委員の協力を得て、無料で配付しています。

「高齢者安心キット」とは、「名前」や「血液型」、「かかりつけ医」、「緊急連絡先」などの情報を「連絡票」にご本人がご記入頂き、筒状容器に入れ、冷蔵庫に保管しておきます。これにより、災害時・緊急時など、自らの情報を伝えることができない場合に、駆け付けた救急隊員などが冷蔵庫を開け、保管された「高齢者安心キット」の情報により、迅速かつ適切な救急搬送などに役立てることが出来ます。

『留意点』連絡票は、ご本人が必ず記入して下さい。(内容が記入されないまま、保管されている場合があります。これでは、意味がありません。)また常に最新の内容にして下さい。連絡票を筒状容器に入れ必ず平時から冷蔵庫に保管してください。(宝塚市ホームページより)



### 「逆瀬台デイサービスセンター」「でまえじどうかん」のお知らせ

野上児童館では、地域子育て支援拠点事業として地域における子育て親子の交流子育てに関する相談援助を行っています。逆瀬台出前児童館開催場所は、逆瀬台小学校隣の「逆瀬台デイサービスセンター2階」です。



開館曜日：毎月2・4金曜日  
開館時間：10：30～12：30、  
13：00～15：00、  
15：30～16：45です。  
内 容：保育士の読み聞かせと相談  
(13：30～14：30)  
ボランティアによる読み聞かせ  
(11：00～11：30)  
※新型コロナウイルス感染対策として、入り口で検温等させていただきます。

### 『口笛で口輪筋(口の周りの筋肉)を鍛えましょう!』

(宝塚市立健康センター)



昨年からコロナに伴うマスク着用が習慣になりました。最近ではマスクによる息苦しさから口呼吸になっていたり、多くなくなっているとも言われています。皆様はいかがでしょう？ 私達の体は、本来、鼻呼吸により、体に有害な空気中のホコリや細菌、ウイルス、花粉などをろ過しています。

ところが口呼吸になると、これらの有害物が直接体内に入り込みやすくなり、免疫力の低下や感染症にかかりやすくなるなど、感染リスクが高まります。また口やのどが乾燥しやすくなり、唾液の分泌が悪くなるので、歯や歯茎にも影響を与えます。そして、口を開けたまましていると、頬の筋肉の圧力が変わるため、歯並びにも影響します。その対策として、口笛があります。

- 口笛の効果
- 1. ぎゅっと口をすぼめることで口輪筋(口の周りの筋肉)を鍛えます。
- 2. 楽しく気軽にできて、リラクゼーション効果、ストレス解消に繋がります。
- 3. あごや頬の引き締め効果も期待できます。

### 4月11日(日)は宝塚市長選挙です。

みんなの1票が明日の宝塚市を創ります。18歳以上の方は、お誘いあわせの上、みんなで投票に行きましょう。また、選挙当日に都合がつかない方には、4月5日(月)から、次のように期日前投票所が開設されます。  
・宝塚市役所 8時30分～20時  
・ソリオ(宝塚文化財団) 8時30分～20時  
その他、仁川駅前、山本会館、雲雀丘倶楽部、西谷庁舎でも期日前投票ができます。詳しくは、宝塚市選挙管理委員会 0797-77-2032 へお問い合わせください。

### 逆瀬台小学校 高木校長先生定年退職のご挨拶

逆瀬台小学校 高木校長先生が、この春ご退職になります。今までこの5年間、ゆずり葉コミュニティ活動へも数えきれないご協力を頂き、本当に感謝しております。有難うございました。ここで、高木校長先生からのお話を掲載いたします。(石谷)

### ゆずりはコミュニティの皆様へ

いつもお世話になっております逆瀬台小学校長の高木です。3月末で定年退職となります。

- 口笛の準備
- 1. 両手で頬をマッサージします。
- 2. 口唇をしつかり閉じ頬を膨らませたり、すぼめたりします。
- 3. 口唇を閉じたまま、舌先で頬の粘膜を押したり、くるくると歯の周りを動かします。

■口笛を吹いてみましょう。



逆瀬台小学校校舎

今年、新型コロナウイルス感染症のために、学校閉鎖から始まって、6月からは分散登校となりました。夏休み、冬休みも短縮され、学校の授業時数は、なんとか確保できている状況です。しかし、子供たちにとって残念だったのは運動会や音楽会などの学校行事がなくなり、また地域行事も中止となって、楽しみな行事が無くなったことです。授業と共に、行事への取り組みを通して、子供たちの成長を促進してきた学校としても、残念でなりません。残り期間は少ないですが、なんとかその影響が少なくなるように取り組んでいきます。5年間という短い間でしたが、皆様のご協力・ご支援のおかげで学校を運営してきました。職員の逮捕などご迷惑をおかけして、学校へのご意見等も多々あったかと思えます。十分にお答えできたかどうかはわかりませんが、ご容赦願います。地域全体が高齢化して、学校への支援体制が難しい中、コミュニティースクールへの課題もあります。地域の学校として、これからも逆瀬台小学校をよろしく願います。5年間、皆様には本当にお世話になりました。