

ほっと ほっこり まつおのわ



シリーズ 16

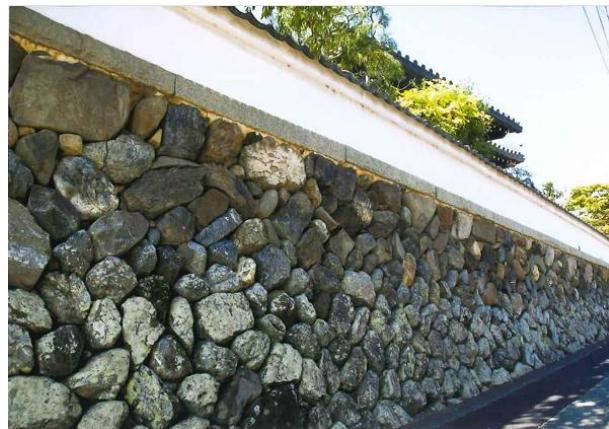
写真で紹介 松尾の魅

写真提供 「松尾写真の会」

木村 賀勇 様



「西蓮寺」



「松尾写真の会」会員募集！

笹川一さんまでご連絡ください
(080-2446-6991)

2026

松尾学区 1月・2月の催し物

1月	7・21日(水)	筋トレ女性・メンズ 自治会館
	5・19日(月)	筋力トレーニング 鈴川公民館
	14日(水)	喫茶まつのを 松室店(13時~14時半) 歌声
	22日(木)	喫茶まつのを 鈴川店(13時~14時半)
2月	4・18日(水)	筋トレ女性・メンズ 自治会館
	2・16日(月)	筋力トレーニング 鈴川公民館
	お休み	喫茶まつのを 松室店 (13時~14時半)
	26日(木)	喫茶まつのを 鈴川店(13時~14時半)

都合により開催の変更や中止の可能性あります

まつおコラム

お正月はお雑煮を食べるなどお餅を食べる機会が多いと思います。でも気をつけたいのは喉に詰まらせる窒息事故。**お餅を喉に詰まらせないよう**にする**4つのポイント**をお伝えします！

- ①餅は小さく切って、食べやすい大きさにしましょう
- ②先にお茶や汁物を飲んで、喉を潤しておきましょう
※ただし、餅がうまく飲み込めないからといって、お茶などで無理やり流し込むとすることは危険です。お茶や汁物はあくまで唾液の補助と考えましょう。
- ③急がず、ゆっくりと噛んでから飲み込みましょう
- ④噛む力や飲み込む力が弱い高齢者などと一緒に食事をする際には、食事の様子を見守るなど注意を払いましょう

あとがき

去年はお世話になりました。今年もどうぞよろしくお願ひいたします(^○^)!! 1月下旬は「大寒」にあたり、1年で最も寒さが厳しい季節になります。寒さを乗り切るための縁起物に『大寒たまご』や『寒餅』があると知ったので、ぜひ今年は食べてみようと思っている編集担当でした。

京都市西京・北部地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です 075-392-7817

今までのチラシを見たい方は京都厚生園 西京・北部地域包括支援センター ブログを検索！ →

