



公益財団法人さいたま市文化振興事業団

下落合コミュニティセンターだより 1月号

〒338-0002 さいたま市中央区大字下落合1712 カイルジデソシャルターズノースティング 301・401
TEL 048-834-0570 FAX 048-834-0580



新年のご挨拶



謹んで新春のお慶びを申し上げます

旧年中は多大なるご協力を賜り感謝申し上げます

本年もより一層のサービス向上を目指し職員一同精進して参りますので
引き続きのご支援を賜りますようお願い申し上げます

令和8年 元旦



『地域連携こども作品展』を開催します

コミュニティセンター近隣の幼稚園・小・中学校による作品展を開催します。



エレベーター保守点検 のお知らせ

1月27日(火)

14:30~16:30

点検中は階段をご利用ください。
ご理解、ご協力をお願い
いたします。

令和8年

2月1日(日)~2月14日(土)

与野あいし幼稚園・さいたま市立下落合小学校

2月15日(日)~2月28日(土)

さいたま市立与野東中学校

9:00~21:30

下落合コミュニティセンターロビー 3階

変更手続きには
利用許可書が必要です

すでに使用料が支払い済みの施設の
利用の変更には、利用日前日までに
当該施設にて手続きが必要です。
お手続きの際には、支払い時にお渡し
した『利用許可書』を、お忘れ
のないようご注意ください。



講座報告

ヨガ講座～セルフコンディショニングwithアロマ～

11月 8日(土)・15日(土)・22日(土)・29日(土)



アロマの香りに包まれながら、和やかな雰囲気の中、ヨガやアロマについて、毎回違ったテーマで座学を行いました。



身体ほぐしやヨガでは皆さんとても集中して取り組まれ、呼吸法、瞑想ではリラックスされていました。



防ごうドライマウスその② ドライマウスの予防法

先月号では唾液の働きについてお話ししました。唾液の分泌量が減ると、唾液の働きが不十分となり、細菌が増えて虫歯や歯周病にかかりやすくなったり、飲み込みがしにくくなったり、舌がヒリヒリする、口内炎ができやすい、味覚が鈍る、口臭が強くなる、しゃべりにくいなどの症状が出やすくなります。

<ドライマウスの予防法>

- ①こまめな水分補給…口の中が乾く前に補給がおすすめ。
- ②鼻呼吸の習慣を…可能な限り、普段から意識してみましょう。
- ③よく噛んで食べる…噛む回数が増えると唾液の分泌も増えます。
- ④ストレスをためない…深呼吸をしたり、リラックスタイムを少し作ってみましょう。
- ⑤唾液腺マッサージ…耳の下やあごの下を、優しくマッサージ。食事前、起床時、就寝前などに。



耳下腺（じかせん）
耳たぶのやや前から下
てのひらをあて、手指で
円を描くように。



頸下腺（がっかせん）
下あごの骨の内側の柔ら
かい部分を骨に沿って親
指で軽く押す。



舌下腺（ぜっかせん）
あご先の内側。両方の親指
をそろえ、あごの下を軽く
押し上げる。

発行日 2026年1月1日

発行者 (公財)さいたま市文化振興事業団 さいたま市下落合コミュニティセンター

住所 〒338-0002 さいたま市中央区大字下落合1712 スカイレジデンシャルタワーズノースウイング 301・401

電話 048-834-0570 FAX 048-834-0580

HP <https://saitama-culture.jp/>

