



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 ｽｲﾃﾞﾝﾎﾞﾃﾞﾝｼｬﾙｸﾗﾌﾞ ﾎｰｽﾁﾝｸﾞ 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。



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



## 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。

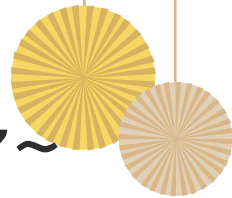
## 変更手続きには 利用許可書が必要です

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。



顎下腺（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 スカイレジデンスシャルワークス・ノースウイング301・401

電話 048-834-0570 FAX 048-834-0580

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

