

## お口を鍛えて日々の健康を維持しましょう

筋力維持のためにトレーニングをするように、しっかりと噛んだり飲み込んだりするためにお口のトレーニングも大切です。誤嚥性肺炎や全身のフレイル予防のために、また今の生活を維持するためにお口もトレーニングしていきましょう！ 京都市情報館 HP より引用



## 地域のお宝情報

### 京都市民必見情報！

今年の夏はどこに行こうとお困りのあなた！

是非 京都街歩き に出かけましょう♪

京都市内に住む満70歳以上の方は次の施設に無料で入場していただけます。各施設の窓口で住所・氏名・生年月日の分かる公的な証書（健康保険証・介護保険証・京都市バス・地下鉄敬老乗車証【フリーパス証に限る】等）を提示してください！

対象施設：元離宮二条城、

- 京都市動物園
- 京都市京セラ美術館
- 京都市美術館別館
- 無鄰菴

- 岩倉具視幽棲旧宅
- 旧三井家下鴨別邸

※お問い合わせは各施設へお願いします！



### 今月の事業所紹介

## あじさい薬局



松尾大社から徒歩1分の地域密着型薬局です。  
在宅訪問も対応OK！  
健康のこと、お薬のこと、お気軽にご相談ください。

〒615-8206  
京都府京都市西京区松室追上ゲ町22番地1  
ハイツエリーパート2 101号  
あじさい薬局 薬局長 田中喜与