

主な行事予定等

詳細は通知を参照して下さい。

☆自治会

◎「組長会議第6回」

2月14日（日） 開始時間後日連絡
自治会館

☆腰取神社

◎「年越し大祓い」

12月13日（日） 午後3時開始
腰取神社

☆ミニサロン岡崎

12月10日（木） 午後1時30分

岡崎福祉館
ハンドベル演奏

中止の行事

順不同

大句自治会・賀詞交歓会
新道城所入口付近・秋の植栽
市主催・市内駅伝
市主催・大山マラソン

口腔（こうこう）の健康管理

◎「新しい生活様式」のひとつ「マスクの着用」を常口頃行っていますが、マスクを長時間使用していると口腔（※）が乾燥します。

※口腔（口の中のこと）

◎乾燥する原因は口腔の殺菌を行っている唾液が少なくなつたためです。結果は虫歯や歯周病の発生につながります。

◎唾液は外からの刺激で口腔に湧き出でてきます。その刺激のつぼは次の3か所にあります。

◎口腔の健康管理のためにお試ください。

◎「耳下腺（じかせん）」の刺激

左右の耳たぶの少し前、上あごと下あごの付け根に左右の手の親指を除く四本をそつと置き、小さい円を描くようにマッサージします。（円の回数は任意）

◎「顎下腺（がつかせん）」の刺激

左右の耳タブの下、下あごの骨の内側に左右の親指をそつと置き、下から押し上げるように差し込み、ゆるめ。徐々に前に移動しあごの前・中央まで進みます。

◎「舌下腺（ぜつかせん）」の刺激

下あごの前・中央の骨の内側奥、舌の下部あたりに両手の親指をそつと並べて置き、下から押し上げるように差し込み、ゆるめます。（刺激回数は任意）

ふるさと伊勢原

◎前回記載しましたが、**国指定重要文化財**ですが、伊勢原市12件で、このうち日向薬師は10件です。

◎**国指定文化財**ですが、伊勢原市14件で、このうち日向薬師は次の6件です。

- ①日向薬師周辺の寺林、②日向薬師境内の本杉、③宝城坊内の木造十二神将立像、④宝城坊内の大太鼓、⑤宝殿内の錦幡（しきばた）と唐櫃（からびつ）、⑥宝殿内の獅子頭

◎**市指定文化財**は39件です。

このうち日向薬師は次の5件です。

- ①宝城坊境内が文化財です。②日向薬師境内の鐘堂、③宝殿内の不動尊版木、④参道中ごろの仁王門内の金剛力士像、⑤宝城坊内の木造看頭盧尊者座像（もくぞう）びんずるそんじやぎぞう）

◎**国登録有形文化財**は伊勢原市内10件で、

このうち日向薬師は、日向薬師境内で毎年4月15日の大祭において行われる「神木のぼり」の1件です。