

ミス・バレンタインの 今週の星占い

3月21日～3月27日

★ラッキーワード
★ラッキーカラー

おひつじ座 3.21～4.19

家族や居場所の変化が予想されます。自ら主体的に行動することで問題も改善されます。懐かしい人との再会があります。

★SNS・電話
★サーモンピンク

かに座 6.22～7.22

やるべきことの多い時期です。前向きにチャレンジする姿勢が大切ですが、予定変更も多い時です。柔軟な対応を心がけましょう。

★連絡・報告
★ラズベリー色

てんびん座 9.23～10.23

さまざまな人との関係が活発になります。身近にいる人と以前より深いつながりが生まれます。人とのコミュニケーションを大切に。

★あいさつ
★ミモザ色

やぎ座 12.22～1.19

身近な人や家族をサポートすることが増えそうです。居場所を整えたり、引っ越しなども予想されます。掃除をすると運気もアップします。

★リサイクルショップ
★夕焼け色

おうし座 4.20～5.20

過去にやり残したことを片付けるチャンスが与えられます。お金ではない助け合いを通して心の傷を修復できる時です。

★感謝の心
★パープル

しし座 7.23～8.22

自分のコンプレックスを克服するチャンスが与えられます。勇気を出して苦手なことにも前向きに挑戦することで良い結果を出せます。

★チャレンジ精神
★スカイブルー

さそり座 10.24～11.22

仕事とプライベートの切り替えが求められています。急なシフト変更なども予想されます。自分自身の健康を優先しましょう。

★カレンダー
★アイボリー

みずがめ座 1.20～2.18

さまざまな人との交流が活発になります。教えることや教えられることも増えます。相手の話に優しく耳を傾けることが大切です。

★傾聴
★シャムロックグリーン

ふたご座 5.21～6.21

利益を超えた人とのつながりから助けが得られる時です。さまざまなジャンルの人たちの力を借りることで良い結果が得られます。

★非常利の活動
★虹色

おとめ座 8.23～9.22

一見マイナスに思えることが後々の幸運となって返ってくる出来事がありそう。人とのご縁から受け取るものがあります。

★お墓参り
★白

いて座 11.23～12.21

懐かしいときめき体験をしようです。古い映画や小説に触れることで忘れていた情熱を感じたり心が熱くなることがあります。

★恋愛小説・映画
★いちご色

うお座 2.19～3.20

持ち物の整理をすることで失くした物が見つかったり、運気もアップします。以前から欲しかった物入手するチャンスがあります。

★ショッピング
★シルバー

リハビリ豆知識

千代田町リハビリセンター
理学療法士 影山 黎弥

シリーズ① オーラルフレイルについて

口の機能は【健口】ですか？

“オーラルフレイル(Oral Frailty)”とは、

口の機能が「健常な状態」と「口の機能低下」との間にある状態です。咬みにくさ、食べこぼし、むせ、滑舌の低下などのオーラルフレイルの症状は、高齢期に生じる複数の課題が重複して生じる“口の衰え”であります。早期にオーラルフレイルの兆候を評価して適切な対策を行うことにより、機能低下を緩やかにし、さらには改善する可能性があります。

今月は、簡単にできるセルフチェックを紹介します。

質問事項	はい	いいえ
半年前に比べて、硬い物が食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている	2	
口の渇きが気になる	1	
半年前に比べて、外出が少なくなった	1	
さきイカ・たくあんくらの堅さの食べ物を噛むことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1

合計点数	オーラルフレイルの危険性
0～2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	オーラルフレイルの危険性は高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構

いかがでしたか？次号は、オーラルフレイル対策・口腔機能向上を目的とした、短時間で実施できる体操を紹介します。

北海道文教大学 令和7年度特別公開講座

未来のために、 今この一瞬を大切に

悩み、葛藤、反省は多々あれど、
前を向いて歩む姿に人生のヒントがいっぱい

4月14日(月)
16:20～17:50(開場15:50)

入場無料
定員100名

北海道文教大学 鶴岡記念講堂大ホール
(正門入りすぐ右手の建物)
恵庭市黄金中央5丁目196-1 JR恵庭駅東口 徒歩8分

講師プロフィール

フリーアナウンサーを経て、お笑い芸人。「どこ見てんのよ！」のネタがブレイクし、バラエティ番組に多数出演。2017年と2019年に肺腺がんの手術を受けた。現在は高校生の娘を育てながら、テレビ番組、舞台などで活躍中。

著書に実母との確執や半生を綴った『母』(中央公論新社)のほか、『厄介なオンナ』(大和書房)、『母が嫌いだったわたしが母になった』(KADOKAWA)などがある。婦人公論・JP と日経ウーマンで連載中。独自の視点で日常の事を綴る内容が好評を得ている。動物保護の活動にも力を入れ「犬と猫とわたし達の人生の楽しみ方」を主宰。

活かす人へ
北海道文教大学



青木さやかさん講演会

お申込み

Googleフォームからの申込

右の二次元コードを読み取って、入力フォームに必要事項をご記入の上、お申込ください。
※電話での申し込みは受付けておりません。



この講演会は、本学1年生対象の授業の一環で開催されます。