

ご	む	の	木	発行人 八千代市社会福祉協議会 高津5・6街区支会 支会長 多田 久尚 Tel 459-1401
---	---	---	---	--

6月23日 健康教室 より健康な毎日を!

「歯の病気の予防とケアについて」

研修部

健康な身体を作る最初のチェックポイントは、食べ物がきちんと噛めることです。

今回の健康教室は、歯科医院の金井秀明先生を講師に迎え、「歯」について学習しました。歯ブラシの選び方・持ち方・使い方、正しい歯磨き法や「入れ歯と仲良く、残っている歯を大切に」等々スライドで詳しく説明していただきました。

また、舌の運動については、歯の衛生管理だけでなく、顔の表現・若さの秘訣にも影響があるとのことで、実際に先生が手本を見せてくださいました。皆で楽しく大笑いしながら運動。

知らないことが沢山あり、とても勉強になりました。そして、自分の歯の磨き方を工夫していこうと思いました。

今回は20名の方々に参加していただき、有益な講習会でした。

研修部ではより元気な毎日を送るために、年間を通して「健康教室」を開催いたしますので、ご近所お誘い合わせの上是非ご参加ください。

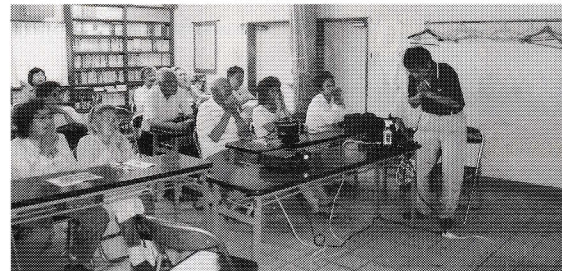


金井先生の講習を受けて

6街区 田中 憲子

健康と美容にとってもかわりのある大切な歯、80歳で20本残そうを目標に学びました。

- ・歯ブラシはブラシ部分の小さい、柔らかいものを選ぶ
- ・鉛筆を持つように握り、力をぬいて細かく左右に動かす
- ・歯ブラシは3ヶ月を目安に取り替える
- ・唾液には殺菌効果があります。唾液を出して口の中が乾かないようマッサージを！舌を



上下左右に動かし、最後にべーと舌を出す。耳をはさむように手の平を当て、顎から口元に向けてしぼり出すようにする。

「食べたらみがく、みがいたら食べない」を守っていきましょう！

外に出ましよう!

事務局

高津・緑が丘地域包括センターがオープンして1年たちました。窓口で利用の状況を伺いました。家事援助をしてほしい、足腰が弱った等、利用者の要望をきき、その人に合った介護予防プランを立ててくれます。

多い相談は「閉じこもりの高齢者を外に連れ出したい」という家族からの相談だそうで

す。デイサービスにはまだ行きたくないという人にも、色々紹介しています。またすべての施設でできるわけではありませんが、デイサービスの短時間利用という方法もあります。健康器具を使っての身体機能アップを2時間程度して帰ってくることもできるそうです。

閉じこもりは、運動機能が低下し、気分もうつ傾向になります。いろんなサービスを使って、元気を維持しませんか。センターでご相談ください。

平成19年度の行事予定

	行事名	場所	時期
1	第1回シニア男性食卓会	五街区集会所	4月21日実施済
2	健康教室(歯の健康について)	五街区集会所	6月23日実施済
3	第2回シニア男性食卓会	五街区集会所	7月
4	健康教室(より元気な毎日を)	五街区集会所	9月
5	敬老そばの会	五、六街区集会所	9月
6	第3回シニア男性食卓会	五街区集会所	10月
7	五街区運動会	西高津小学校	10月
8	バス・ツアー	未定	11月
9	研修:施設訪問	未定	12月
10	第4回シニア男性食卓会	五街区集会所	1月
11	お花見会	五街区集会所周辺	3月

保育ボランティアに参加して

5街区 一色 タエ

7月7日緑が丘公民館で行われた、教育委員会主催の「のんびり子育て」の講習会の保育ボランティア活動に参加しました。高津5・6街区支会からは11.5名(小学生1名)の参加です。皆さん手際良く泣く赤ちゃんを寝かしつけ、走り回る子を見守り、折り紙を教え、と、テキパキと進め、私は只々見守るばかりで何も出来ません。最後にちょっとだけ抱かせて貰った赤ちゃんの重さ、感じませんでした。腰を痛めない抱き方座り方等教えていただき、私もいい勉強になりました。



五ボラ亭の食卓会に参加して

5街区 森田 たか



皆様の明るい笑顔に迎えられ、緊張が一気にとれました。お昼に、ボランティアさん方の高津のとり飯とおいなりさんをおいしくお腹いっぱいいただきました。食事のあと、ベル合奏、ゲーム等楽しいひとときを過ごさせていただきました。これからも食卓会に参加させていただいて、元気でまた皆様とお会いできる日を楽しみにしております。おかげで皆様とお会いすることができて、お友達もたくさんできました。正直、人前にでることが苦手で家の中にいることが多く、こんなに楽しい食卓会で明るくなりました。

6街区お楽しみ食卓会

6街区 小島 武七

6月16日の「6街区お楽しみ食卓会」に、今年も元気よく参加しました。

会場では6街区のお若い(?)親切なご婦人方による“手作りばら寿司”が出ました。美味でした。

食後には雑談やなつかしの歌謡曲・童謡を皆で歌い楽しみました。引き続き“ビンゴゲーム”でハッスルしました。最後に綾小路きみまろの皮肉とユーモラスな毒舌漫談(CD)を聞き、ゲラゲラ笑って散会しました。暖かい雰囲気なかでのひと時でした。



八千代市社会福祉協議会の

諏訪雅也です。



今年度より高津5・6街区支会の担当になりました。地域の皆さまと直接意見を交換し現場の問題を把握して、それをもとに住みよい街づくりのお手伝いをさせていただきたいと思っております。よろしくお願ひ致します。