



小岩ほほえみの会だより

24年6月号

第73号(6月号)
発効日24年6月7日(木)
発行元 広報部

前月5月活动

- 会場:小岩区民館
- 活動日:5月10日(木)12時~14時
- 食事:豆ご飯、フライ2種、きんぴら、温野菜、オレンジ寒天
- レクリエーション:“お口の体操” 担当(寺木、詫間)
- 小岩健康サポートセンター 歯科衛生士 佐藤 昌美さん
歯科衛生士ボランティア 羽田 秀子さん



美味しいです♪



毎日やりたいです



“和”の雰囲気



官川(ひろかわ)新所長

当月6月活动

- 食事:梅シラスご飯、鶏の照焼き、即席漬けほか
- レクリエーション:“雨に唄えば” 担当(寺木)
- 山元絵津子さん、木村哲子さん
(頭の体操、歌、絵本、豆知識、ジャンケン遊びなど)

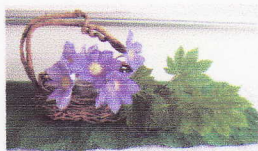
ほほえみのわ

…喜友名さんに感謝…

いつもの席に座っている小生の背中に、そっと手をふれて下さるのが、喜友名さんでした。その喜友名さんの訃報に驚き弔問させて頂きお別れさせて頂きました。亡きご主人の遺影が添えられており、心を打たれました。小生、人生大学1期生で「南すきま風」というグループに属しておりその活動に喜友名さんも応援して下さいました。そんな関係から“ほほえみの会”に誘って頂き、今日に至っております。喜友名さんから賜りました御恩を有難く忘れることはできません。どうぞごゆっくりお休み下さい。“ほほえみの会”の益々の発展を祈念いたします。



<徳田 邦衛>



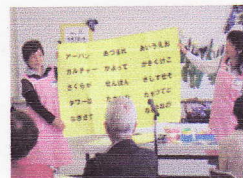
活動を終えて

…ほほえみの会 健口体操を やって…

健康でいつまでも美味しく楽しく食事ができるって素敵ですね。そのために、お口の健康を守ることが大切です。今回は、美味しく楽しく安全に食べるためのお口の体操をしました。お口の中の細菌が気管を通して肺に入り肺炎となるのを誤嚥性肺炎といいます。この誤嚥性肺炎の予防に効果がある「唾液腺マッサージ」、「舌体操」、「はっきり言葉」を皆さんで練習しました。やってみて驚いたのは、ほとんどの方が舌の動きも滑らかで声も大きく出ていることでした。これを毎日やることで「ごっくん」と飲み込む力がつくようになると思います。ぜひこれからも、やってみてください。ほほえみの会の皆さんと楽しいひと時を過ごすことができるともうれしく思います。また、お会いする日を楽しみにしています。



<佐藤 昌美>



6月誕生者

祝 おめでとうございます!

○寺木 茂代 (6月4日)



来月7月予定

・お待ちしております・

- 日時:7月5日(木) ● 受付:11:50 小岩区民館
- 会費:500円(食事代、保険料、趣味、活動材料費)
- 食事: たっぷり野菜カレー、サラダ、スイカ
- レクリエーション:“インドダンスを楽しみましょう”
えどがわインドダンサーズ 畠山さんほか5名
担当(関口、詫間)

ひと言

先月は小岩健康サポートセンター新所長 官川 誠さんが、見学されご挨拶を頂きました。これからもどうぞよろしくお願ひいたします。

金環日食ご覧になりましたか? 関東では173年ぶり、雲間から見事な金環が現られた時、大変感動いたしました。金環食の年は豊作や良いことがあるといひます。何か“良いこと”があるといひですね。 (編集後記)