

6 健康の行事予定

日	曜	行事名	場所	時間
2	水	いきいき教室	緑いきいきセンター	13:30~
3	木	母子相談	緑いきいきセンター	13:30~
4	金	むし歯予防教室	広田中学校	13:20~
7	月	成人健康相談	老人福祉センター	9:00~
8	火	日本脳炎予防接種	倭文小学校	13:30~
9	水	むし歯予防教室	倭文保育園 広田保育園	9:30~ 10:30~
〃	〃	リハビリ教室	緑いきいきセンター	13:30~
10	木	母親教室	緑いきいきセンター	13:30~
11	金	1歳半児健診	緑いきいきセンター	13:30~
14	月	成人健康相談	しづおり館	9:00~
16	水	いきいき教室	緑いきいきセンター	13:30~
17	木	むし歯予防教室	倭文中学校	13:20~
18	金	むし歯予防教室	倭文小学校	9:30~
21	月	糖尿病相談	緑いきいきセンター	9:00~
23	水	リハビリ教室	緑いきいきセンター	13:30~
25	金	むし歯予防教室	広田小学校	9:30~
〃	〃	4カ月児健診	緑いきいきセンター	13:30~

三原郡休日診療所当直医		
診療日	昼間(9:00~)	夜間(19:00~)
6月6日	馬部 樹也医師	大森 弘之医師
6月13日	福原 正博医師	穀内 勇夫医師
6月20日	前田 昌己医師	浦瀬 巖医師
6月27日	宮崎 美枝医師	後藤 幸医師

(南淡町賀集) ☎53-1536

ハロハロ?

自分自身が老いを感じるとき、一番は目。次は歯だそうです。

数年前から「ハロハロ」という言葉を耳にすることはありませんか。これは八十歳になっても二十本以上の自分の歯を保とうという合言葉です。近ごろではハブラシの宣伝などでも広くこの言葉が使われるようになってきました。



いんごは保健師です

保健師 中浜 素三子

めざせハロハロ

なぜハロハロなのか

厚生労働省の調査によると、日本人の歯の寿命は四十年から六十年。

四十代後半になると奥歯あたりから抜け出し、最後まで残るのは下あごの前歯。

寿命の短かったころはこれでもよかったのです。平均寿命が長くなった今日、下手をするとも歯無し人生二十年ということにもなりかねません。食欲は生きていく限り残し

なぜ歯は抜ける

歯が抜ける主な原因は、手

日本人は、物を食べるときのかみごたえや音、歯ざわりなどを大切にします。そんな豊かな食生活を維持するために、健康な歯は欠かせません。

例えば、奥歯一本失っただけでも、かむ力は全部そろうているときの三分の二程度になります。

どんなにいい入れ歯を入れても、自分の歯の三割しかかむ力は戻りません。

町ぐるみ健診に歯科健診

むし歯も歯周病もよほど悪化しない限り痛みや口臭などはありません。

定期的なチェックの必要を理解していても、痛くもかゆくもないのに歯科医院に足は向かないものです。気づいたときは手遅れとならないために、本年度から町ぐるみ健診に歯科健診を追加しています。気になる方はぜひ一度受診を!

入れ歯では?

たい楽しみですし、生活の質の確保にも不可欠です。

そのためにも八十歳で二十本の歯は残したいものです。

遅れになった「むし歯」と「歯周病」です。共に手遅れにならないよう管理してれば、寿命なみにもちます。長持ちのこつは定期的なチェックと小まめな手入れです。



- かみごたえのあるものをよくかんで食べる
食べ物をよくかんで食べると唾液が多くです。唾液は口の中の細菌が増えるのを抑え、清潔に保ちます。また、しっかりかむことで口腔内に刺激を与え、歯肉やあごを丈夫にします。
- 健康管理に気を配る
食べ過ぎや深酒、過労などは体の抵抗力を低下させる原因となり、歯と歯肉の健康にも影響します。毎日の健康管理が大切です。

- ヨガ教室
五十三人・毎月二回
- エアロビクス教室
十五人・毎月二回
- 役に立つ実用習字講座
二十四人・毎月二回
- コーラス教室
二十二二人・毎月二回
- トールペイント講座
十四人・毎月一回
- 大正琴講座
十八人・毎月二回
- フラワーデザイン講座
八人・年間三回
- ふるさとウオッチング講座
二十五人・年間三回



トールペイント講座



役に立つ実用習字講座

図書室から 新着図書案内

- おばけいちねんぶん
星川遥作 小学館
ぼくは早く帰りたいかった。でも近道には墓場が…。いちねんぶんのおばけに会えるよ。
- 数え方の辞典
飯田朝子著 小学館
はしは一ぜん、たんすは一さお、すしは一かん…。物の名称からいろいろな数え方がわかります。
- チソン、愛してるよ
イ・チソン著 アスペクト
女子大生チソンを襲った交通事故。しかし奇跡は起きた。韓国で三千万人が涙した手記。

※その他五月の新聞として二百六十五冊をそろえています。



大正琴講座



▶カレンダー作り



▶紙コップなどを材料にして、鯉のぼり作り

子育て学習センター

6月の予定

公民館講座	日	時間	サークル団体	日	時間
実用習字講座	2, 16日		緑書道同好会	11, 25日	
コーラス教室	2, 16日		パッチワーク	8, 22日	
大正琴講座	8, 22日		カラオケ同好会	11, 25日	
ヨガ教室	8, 22日		フラワーアレンジメント	16日	
トールペイント講座	9日		絵画同好会	25日	
エアロビクス教室	13, 27日		将棋同好会	12, 26日	
サークル団体			俳句(広田句会)	12, 25日	
生花同好会	11, 18, 25日		緑町ダンス同好会	12, 19, 26日	
茶道同好会	8, 22日		寿会民舞	3, 5, 7, 12, 14日	

6月のすこやかケロンパ

- ひろばあそび
日時 毎週月・火・水・金曜日 8:30~12:00
場所 緑いきいきセンター
- ②父の日プレゼント作り
日時 6月14日(月) 10:30~12:00
場所 緑いきいきセンター
- ③グリーンママ・手芸
日時 6月16日(水) 13:30~15:30
場所 緑いきいきセンター
※はさみ・のり持参。託児あり。
- ①幼児のかんたんおやつ作り
日時 6月8日(火) 13:30~15:30
場所 緑町市民センター
※エプロン・ナプキン・材料費持参。託児あり。(実費当日徴収)

いずれも申し込みが必要です。必ず申し込んでください。
☎45-0395(内312) 林まで