

のこのこたより

令和8年7月 第135号



社会福祉法人晃宝会

特別養護老人ホームあじさい園 宝

住所：奈良市南肘塚町99番1

電話：0742-24-0878

fax：0742-23-0373

トヨタの豊田章男会長のお言葉です。

『この一年世界はこれまで以上に速く、大きく、そして複雑に変化し続けています。技術革新の進展、価値観の多様化、分断や対立の深まり。こうした時代の中で改めて、どんな社会を実現したいのか、誰のために何をなすのか、問われています。』

「ただ自動車をつくるのではなく、日本人の頭と腕で日本に自動車工業をつくらねばならない」と述べた創業者には、より良い未来をつくりたい、次の世代に幸せをつなぎたい、という強い想いがあり、私たちはその意思を継ぎ、モノづくりを通じて人々の暮らしを少しでも豊かにし、誰もが幸せを実感できる社会の実現を目指しています。しかしその未来は技術だけでつくれるものではありません。どんなに時代が変わっても、変わることはない原点があります。

それは「モノづくりは人づくり」モノをつくる前に人をつくらないといけないということです。人は、場、で育ちます。一人ひとりにはいろんな場があります。挑む場、支える場、鍛える場・・・私にとっては、現場、工場、市場、売り場、そのすべてが主戦場であり、時には修羅場でもありました。その中でもこれからの世代に、挑戦と実践の場を与えたい、その一心でやってきました。

これからもみんなが集まって、挑戦して、失敗して、悩んで、また挑戦して、最後にありがとう、と言い合える、そんな場をつくれるよう努力したいと思っています。

世界が分断に向かう今だからこそ、モビリティを通じて人と人をつなぎ、違いを乗り越え、共に良い世界をつくりたい。移動の可能性を広げることは、行動の選択の幅を広げ、生き方そのものを広げることにつながります。そのすべての起点になるのは「人」であることは変わりません。これから先、どのような変化が訪れたとしても、私たちは人に立ち返り、人を育てることを通じて、社会に必要なとされる企業であり続けてまいります。』

社会福祉法人晃宝会として「一緒にいい人生」に挑み続けるための原理原則の解説をいただいた想いでございます。ありがとうございました。

本末先生の(けんどう倶楽部)健康体操開催！この日もたくさんのご利用者様が参加され、手足や首の運動をされました。「楽しかったわ」という声があちらこちらから聞こえて和やかな体操教室となりました。先生、次回も楽しみにしております。

あじさいサロンに参加され、地域の皆様と指文字あそびや手話、太鼓や三味線の音色にあわせて5月の歌を楽しみました。



極楽坊あすかこども園の園児さん達との交流会を開催いたしました。ご利用者様は、園児さんたちの元気な歌声や、じゃんけん遊びを楽しみました。歌遊びでは「いっぽんぼし」や「お医者さん、患者さん遊び」をしました。園児さん、先生方楽しい時間をありがとうございました。

ボランティア彩絵(さえ)の皆様と一緒にパステル画の作品を仕上げられました。



今年も宝の園庭のあじさいがきれいに咲きました。

7月の行事予定

1日：初夏のコンサート 10:30
(コールシオン)

7日：七夕特別メニュー

13日：あじさいサロン 14:00

17日：お誕生日会

いつもご協力、ご支援ありがとうございます。事前予約での面会を行っております。お忙しい中面会にお越しいただきありがとうございます。



第110回 虫歯予防デー

～お口の健康は、毎日の笑顔と元気のもと!～



6月4日は「虫歯予防デー」です

6(む)4(し)の語呂合わせから、むし歯を予防して、お口の健康を保つことの大切さを考える日とされています。

いつまでも自分の歯でおいしく食べて、楽しくおしゃべりするために、今日からできることを始めてみませんか？



どうして虫歯になるの？

虫歯は、歯についた「歯垢(プラーク)」の中にある細菌が、食べものの糖분을エサにして酸を出し、その酸が歯をとかすことで起こります。



虫歯を防ぐ 4つのポイント

① 歯みがきをしっかりと

食後や寝る前に、ていねいにみがきましょう。特に、歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目はみがき残しやすいところです。



② 間食や甘いものは控えめに

ダラダラ食べは、口の中が酸性の状態が長くなり、虫歯になりやすくなります。



③ よく噛んで食べる

よく噛むことで、唾液がたくさん出て、お口の中をきれいにし、防いでくれます。



④ 定期的に歯科健診を受ける

虫歯や歯周病は、初期には自覚症状がありません。定期的にプロのチェックを受けて、早めの予防・治療を心がけましょう。



だ液のはたらきって、すごい！

だ液は「お口のうるおいを保つ」だけでなく、実は虫歯予防にも大活躍しています。

- 食べかすを洗い流す
- お口の中の酸を中和する
- 歯の表面を修復する(再石灰化を助ける)
- 細菌の増殖をおさえる



だ液を増やすコツ

- ✓ よく噛んで食べる
- ✓ 水分をしっかりとる
- ✓ おしゃべりや歌を楽しむ
- ✓ お口の体操やマッサージをする



お口の体操で、健康なお口をキープ！

お口の周りの筋肉を動かすことで、食べる・話す・飲み込む力が保てます。

① あいうべ体操

「あ」「い」「う」「え」「お」と大きく口を動かします。



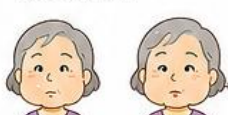
② 舌の体操

舌を出したり、左右に動かしたりして、舌の筋力を鍛えましょう。



③ 頬のふくらまし

頬をふくらませたり、すぼめたりして、頬の筋肉を動かします。



※無理のない範囲で、毎日続けることが大切です。

いつまでも、自分の歯で 笑顔の毎日を

お口の健康は、全身の健康にもつながります。毎日の小さな心がけが、10年後、20年後のあなたの笑顔を守ります。この機会に、お口のケアを見直して、健やかな毎日を過ごしましょう！



あじさい園宝 歯科医師



あじさい園宝 歯科医師