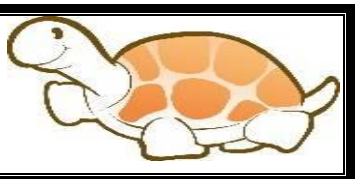


のこのこたより



令和8年10月第138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

「あじさい」についての文章が目にとまりました。

『紫陽花。梅雨の時期にひときわ美しく咲く花があります。それが紫陽花です。静かに、しかし力強く咲いているその姿は雨の中で一層美しさを増します。咲き始めから終わりまでの間にも色が変化するのも特徴です。咲き始めの頃の淡い色合いから次第に色が深まり、終わりの頃にはまた別の色合いをみせます。実際には土壌の影響で花の色のタイプが決まり、さらに時間の経過とともに色が変化することで、同じ花がだんだん色を変えていくように見えるのだそうです。

　このように紫陽花が環境によって表情を変えるように、人もまた環境の中で変化し成長していきます。そのためには生きていく上で、どのような心の土壌を持っているかが大切です。思い通りにいかないこともあり、怒りや不満が絶えないとするならば、その心の土は潤いを失っているのかもしれません。そこに「思いやり」「感謝」「気づき」という水を与えることで少しずつ心の色は変わっていきます。そう考えると苦しみや困難も、自分の心を成長させる大切な「雨」なのかもしれません。

　そして紫陽花は決して一色ではありません。それぞれに違いながらも調和して咲いています。私達の社会も同じです。それぞれの違いを認め合いながらともに生きること。ひとつひとつの小さな花に個性と意志があり、寄り添い、支え合うことであの美しい姿をつくりあげています。

　どんな言葉をかけ合うか、どんな態度で過ごすのか、どんな気持ちで毎日を送るか、そのひとつひとつが人の色を決めます。そこに思いやりの言葉、支え合う姿勢があれば人の色だけではなく、組織の色も優しく、温かく、輝いていくはずです。』

「ご一緒します　いい人生」をなんとしてもやりぬきたいと心に誓い、平成６年３月社会福祉法人晃宝会を設立した故木村三郎初代理事長が「あじさい園」と命名。法人の原点を振り返るたび「あじさいの重み」「あじさいへの愛」に近づきたいと思います。



8月のお誕生日は、手作りのサラダ巻でした。熱い夏にさっぱりとした口当たりのお寿司は大人気で、皆様完食されました。





GH のご利用者様は、日頃から食器洗いや、洗濯物をたたんだりといろんなお手伝いをして下さっております。心より感謝申し上げます。





第 20 回 GH の運営推進会議を開催！「地域の災害を知り早めに動く」をテーマに研修させていただきました。宝のご入居者様の安全確保に努めさせていただきます。



本末先生の健康体操開催！暑い中先生と一緒に腕を伸ばしたり、身体をねじったりと健康体操を頑張って下さいました。お腹も減っていつもより美味しい昼食時間となりました。









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。ご家族様のご来園をお待ち申し上げます。

10月の行事予定

16日：誕生日会　15:00
19日：あじさいサロン　14:00
30日：選べる献立の日昼食会
28日：防災訓練　11:10
GH防災訓練　14:00



第113回

舌苔について

～お口の中のサインを見逃さないために～



舌の表面に白っぽくつく「舌苔（ぜったい）」は、だれにでも見られるものです。
でも、増えすぎるとお口の中のトラブルや全身の不調のサインかもしれません。
舌苔を正しく知って、お口も体も健康に過ごしましょう！

舌苔とは？

舌の表面には、小さな突起（舌乳頭）があり、
そのすき間に食べかす、はがれた細胞、細菌、
唾液中の成分などがたまって白っぽく見えるものを
「舌苔」といいます。

適度な量なら問題ありませんが、
厚くなるとお口のトラブルの原因に
なったり、全身の不調と関係している
こともあります。



毎日鏡で舌をチェックする習慣をつけましょう！

こんな舌苔は要注意！

- ☑ 白くて厚く、全体に広がっている
- ☑ 口臭が気になる
- ☑ 舌の色が赤みを帯びている
- ☑ 食欲がない、胃がもたれる
- ☑ 疲れやすい、体がだるい
- ☑ 風邪をひきやすい
- ☑ 便秘や下痢をしやすい







これらは体の不調や、胃腸の働きの低下、
免疫力の低下などが関係していることも。

舌苔が増える原因

磨き残し・汚れの蓄積



食べかすや細菌が舌にたまる。

口の乾燥



唾液が減ると、汚れがたまりやすくなる。

生活習慣の乱れ



睡眠不足やストレス、栄養バランスの偏りが影響する。

体の不調



胃腸の不調や免疫力の低下などが関係することも。

舌苔を放っておくと…

- 口臭が強くなる
- 味覚が鈍くなる
- むし歯や歯周病のリスクが高まる
- 誤嚥性肺炎の原因になることも
- 全身の健康に悪影響を及ぼすことも



今日からできる！舌苔を減らすケアのポイント

やさしく舌をみがく



専用の舌ブラシややわらかい歯ブラシで、奥から手前に軽くなでるようにみがく。
※1日1回で十分です。

お口をうるおす



こまめに水分をとり、唾液の分泌を促しましょう。

バランスのよい食事



野菜や発酵食品をとり、胃腸にやさしい食事を心がけましょう。

生活リズムを整える



十分な睡眠と体養で、体の免疫力を高めましょう。

定期的に歯科受診



お口の中をチェックしてもらい、舌苔やお口のトラブルを早めに改善しましょう。

舌苔は、お口と体からの大切なサインです。



毎日のケアと、生活習慣の見直しで、舌もお口もすっきり健康に！
気になる症状があるときは、無理をせず歯科医師にご相談ください。
おいしく食べて、笑顔で元気に過ごしましょう♪



あじさい園宝　歯科医師