



8月・葉月(はずき)。皆さまにはお変わりなくお過ごしでしょうか。例年とは少し変化のある夏となっていますが、体調は如何ですか。食事、睡眠はとれていますか。コロナ禍の影響で、外出を控え自宅で過ごす時間が増えていることと思います。心身の健康を保つためにも、ラジオ体操やストレッチ、家事など家の中でもできる事を続けて、健康づくりをしていきましょう。



夏真っ盛りですが、皆さまはどのような夏を迎えていますか。それぞれの思い出を語り合いたいですね。皆さまには、つながりほっとサポートでお電話をさせていただきます。お互いのつながり、ほっとできる時間を共有していきましょう



また、8月はとても意味深い月でもあります。お盆、終戦記念日、亡くなった方のご供養をしたり、平和について改めて考えたりする日があることも、忘れてはいけないと思います。様々な変化の時ですが、ほっとラインお便りが、生活の中に安心・安穩とつながることを願いお届けします。

・・・道衆・スタッフからのコメント・・・

- ◎鈴木 スタッフ一同、元気で仕事に取り組んでいます。共に苦難を乗り越えましょう。ご相談対応しています。
- ◎矢作 今月のおすすめは、ほっとサロンの通信講座です。日本全国から申し込み可能になりました。8月予約受付中。押し花・絵手紙・パステル画！
- ◎福島 長い梅雨が明けると真夏の青い空が広がっていきます。明るい気持ちで毎日を大切に過ごしましょう。
- ◎坂元 9月スタート「ほっとサロン」の準備をしています。ぜひ、この機会に通信講座、お申し込み下さい。



毎月約180通のほっとライン発送作業。感染防止のため、マスクをしての作業。その後、郵便局へ行き、作業完了です。

～マイत्रीヘルプサービスよりお知らせ～

現在、大黒堂会館は休館中。事務所での対応が出来ずご不便をおかけしています。
ご安心ください！業務は継続しています。ご連絡・サロン申し込み等お待ちしております。

- ・介護相談、よろず相談 ※メール、電話、山内のご希望の場所へお伺いします。
- ・ほっとサロン通信講座 ※絵手紙、押し花、パステル画 申し込み受付中！
- ・ほっとラインお便り ※つながりほっとサポート事業 コロナ禍で役立つ情報他
- ・集いの場サロン・申込制 ※社協事業 学び+ささえあい+生活に役立つ情報提供他
- ・車いす介助、車いす貸し出し ※ご依頼等ある場合には、事務所までお電話ください。



ご指定の場所へ伺います。 担当：矢作・福島

《直通電話・fax》 045-439-5258

～健康な身体はお口から・part1～

◎今月のテーマ「歯ブラシの選び方」口腔ケアの基本は歯ブラシによるブラッシング！

・効果的なブラッシングのためには、自分に適した歯ブラシで、毎日きちんと歯を磨くことが大切です。

■歯茎の状態に合わせた「毛のかたさ」

- ①ふつう：歯茎の状態が健康。
- ②やわらかめ：歯肉に炎症があり歯茎から出血がある。ブラシが当たると痛いとき。
- ③かため：汚れを落とす力は強いが、力加減によっては歯茎や歯を痛めることも。

感染予防にも、とても大事です！

■ヘッド部分の大きさ

- ①自分に合ったサイズのものを使用する。
- ②すみずみまで丁寧に磨くには、ヘッドの小さいものがおすすめ。
- ③歯ブラシが苦手な人は、大きいヘッドのものが適している場合があります。



■毛の1本1本の細さ・形態

- ①歯周病の方向けの毛の細いブラシもありますが、細すぎると汚れがきちんと落ちないことも。
 - ②毛の形態が特殊なものより、平坦なものの方が汚れがよく落ちます。
- ・歯ブラシは毛先が広がってきたら買い替えましょう
 - ・お口の健康は、日々の心がけで良い状態を保つことができます。



健康なお口で、いつまでも楽しく心豊かな毎日が送れますように！ 資料：村田真理 歯科医