

# ここから己斐 今月のおやつキャラバン

今月は愛知県のご当地お菓子！創業明治十二年の青柳総本家の【カエルまんじゅう】と坂角総本舗の【さくさく日記】というお菓子でどちらも皆様に大好評でした！



## ここから俳句川柳倶楽部

母の日やおしゃれでいてと文添へて

阿品 上野茂子

街路樹の幹の苔色走り梅雨

阿品 波舟

風にゆれ湧き立つ如く山新樹

阿品 三井芳江

おまわりさん被害届けはどこに出す？

キャンパス 幽翠

傷ついた心を癒す孫の声

キャンパス 文香

泥棒の手口を見せる警察か

キャンパス 将美

白い雲昨日の雨は今どこへ

安東 向田千年

# ここから元気通信 6月号



## こいサロン 地域のみんなが集まる場所

こいサロンが、5月16日に開所しました。

「己斐地区に地域の方と一緒に運営するサロンを作りたい」という思いで試行錯誤してきたサロンですが、己斐地区の多くの方の力を借りて、ようやく開所することが出来ました。

開所式では、ここからキャンパスのフラダンス教室の皆さんに息の合った素敵なフラダンスを披露していただきました。その他にも、トレーナーによる健康体操や、広島西警察署の方に来て頂き防犯や交通安全についてのお話をしてくださいました。測定(血圧・体組成・肺年齢・握力のいずれか)も出来ます。ぜひ、ご自身の健康をチェックしてみてください！

6月からは、**第1・第3の火曜日**の13:30~15:30にサロンを開催します。場所は**己斐上集会所1階の和室**です。入退室は自由で、**無料**です。お友達をお誘いの上どうぞお気軽にお越しください。



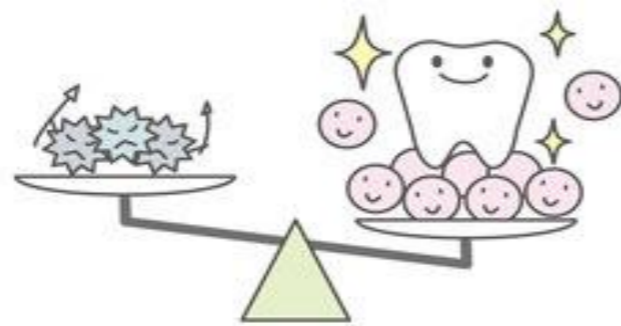
# 6月4~10日は「歯と口の健康週間」です！

お口は体の入り口です…でも、お口の中は細菌がいっぱい

口腔内には腸内同様に口腔内細菌が数百種類、100億以上存在し、口腔内フローラ(細菌叢)を形成しているのです。当然、悪玉菌も善玉菌も存在しています。



口の中には細菌がいっぱい！



善玉菌と悪玉菌のバランスが大事

バランスが崩れて、悪玉菌が増えると…

## 虫歯



## 歯周病



悪玉菌を増やさないためにはお口の中を綺麗に、清潔に保つことが重要！

**歯と口の健康を保つためには  
やっぱり歯磨きが一番！**



歯ブラシは…  
あまり大きいものではなく、小さめのものを選びましょう  
(大人が子供用の歯ブラシを使うのはお勧めできません。  
子供用のブラシは毛の長さが短く永久歯の隅々にまで毛先が届きません)

## 【合言葉は】 一本一本！！

一本ずつ磨くイメージで、丁寧に磨きましょう

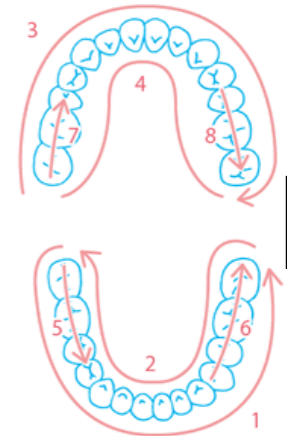
### 《きれいに磨くためのコツ:その1》

磨き残しになりやすい場所を知る



### 《きれいに磨くためのコツ:その2》

鏡を見ながら順番を決めて磨く  
歯ブラシがちゃんと磨きたい  
ところに当たっていますか？  
順番を決めて一筆書きで  
磨くと磨き残しを減らせます



一筆書きの  
フラッシング

### 《きれいに磨くためのコツ:その3》

歯間ブラシやデンタルフロス、ワンタフトブラシ  
などの補助用具を使用する



でも♡100%磨ききることはとても  
難しいことです。  
何より大切なのは、定期検診と  
クリーニングを受けること。  
かかりつけ歯科医を持ち、何でも  
相談できる環境をつくりましょう♡

