

# 正しい歯磨きがわかった 歯みがきセミナープロ養成講座開催

正しい歯みがきのやり方を身に付けることを目的にした「歯みがきセミナープロ養成講座」を、11月5日から全3回の講座で、城南保健生協として初めて開催しました。

大田歯科の歯科医師、衛生士、技工士などの歯科専門家による「歯みがきの仕方」「歯周病」「入れ歯」などについてビデオも使いながら講義。そして、歯みがき実習は大田歯科のスタッフがマンツーマンの指導で行い、最終日は受講者同士で2人1組になり、お互いの歯の磨き合い実習。



受講者と大田歯科職員と一緒に



大田歯科スタッフ総出でセミナーを養成

9人の受講者からは、「正しい歯みがきは、こんなふうにするのか。30年前に知っておきたかった」「夜、時間をかけて歯を磨いた後は、もう食べないようにして、よい習慣になっていく」「今まで歯科医院で磨き方の指導を何度も受けましたが、身に付きませんでした。今回は違います。身に付きました」などの感想が寄せられ、大満足の様子でした。プロには及びませんが、歯みがきのセミナーとして、正しい歯みがきのやり方を広めていくことが期待されます。

## 組合員さんの声 豊支部の小松英子さんが品川区長杯麻雀大会で4位入賞



11月23日(月)、品川区のきゅりあんで品川区長杯麻雀大会が行われました。ゆたか診療所の3階にあるゆたかの家で、月2回開催されている麻雀の会幹事の

小松英子さん(85)が、代表で大会に参加し、100人中4位に入賞しました。

小松さんは、ゆたかの家の他、品川区の「イキイキ麻雀」にも参加。また、グループホーム虹の家みちづかで行われる麻雀ボランティアをするなど、元気いっぱい活躍されています。(文・古口敏行)

## 認知症Q&A

回答は、グループホーム  
しおかぜ所長  
大澤千恵子さん

Q 加齢にともなう物忘れと認知症の違いは？

A 物忘れは、ど忘れであったり、ヒントで思い出すことができたり、忘れていたことを自覚できています。そして、忘れていたことを別の機会に思い出すことができ、「あ、そうだった」と訂正もできます。幻覚や妄想をともなうことはありません。日常生活に支障をきたすことはありません。認知症による物忘れ方は、体験の全部を忘れまます。また物忘れの自覚がなく、ヒントでも思い出せません。そして思い出せない部分に作り話をし、つじつまを合わせようとしています。幻覚や妄想をともなうこともあり、日常生活に支障が出てきます。

## 健康ウォークラリー 荏原七福神めぐり



歩数は12,000歩でした

12月13日(日)、恒例の健康ウォークラリーを行いました。今回は七福神巡りの第3弾。あいにくの空模様でしたが、13人の参加で楽しく歩きました。

東急目黒線西小山駅に集合して、小山八幡神社(大黒天)↓摩耶寺(寿老人)↓法蓮寺(恵比寿)↓上神明天祖神社(弁財天)養玉院・如来寺(布袋尊)↓不動院・東光寺(毘沙門天)

## 水泳サークル 城南ドルフィン クリスマス会



メリークリスマス

12月5日(日)、品川・荏原第5地域センターで、ドルフィンクリスマス会を行いました。会員とコーチ、あわせて71人の参加で大盛況でした。毎年恒例のイントロクイズやコーチによる出し物などたいへん盛り上がりしました。食事は元会員さんや、地域の方々、コーチの手作りで振舞いました。ご協力いただいた皆さまありがとうございました。来年もよろしくお願ひ致します。



↓大井蔵王権現神社(福祿寿)を巡りました。次回のウォークラリーもお楽しみに。

## 「城南の保健」手配りボランティア募集

城南の保健は組合員と協力医療機関、事業所職員のボランティアによって、手配りで配達されています。手配りは組合員どうしの助け合いでも大変重要な活動です。手配りボランティアをして下さる方には援助金が出ます。みなさんのご協力をお願いします。

【品川区】	豊町4丁目	52件
東品川1丁目6~34	戸越1丁目	40件
北品川5丁目		
南品川1丁目	【大田区】	
南品川2丁目	中央1丁目	9件
上大崎1~4丁目	中央2丁目	11件
東五反田2丁目15	中央5丁目	20件
東五反田3~5丁目	大森東2丁目1~10	29件
豊町3丁目	大森東2丁目11~20	25件

## 健診を受けましょう

城南福祉医療協会の各診療所でも受けられます。

## 第4回 城南文化祭 出演者(グループ)・出品作品 大募集です!!

今年も皆さんお待ちかねの「城南文化祭」を行います。今年は舞台と展示が同じ場所で見られるようにする予定です。日常の生協活動で行っていること、特技等を舞台上で披露してみませんか? 展示も大募集中です。また、文化祭を成功させるためには協力券(福引き付・1枚200円)普及が不可欠です。ご協力をお願いいたします。協力券は生協本部または当日お求めいただけます。

日時 2月13日(土) 展示/舞台 正午~午後3時(予定)  
会場 池上会館集会所 (東急池上線池上駅下車徒歩10分・池上本門寺のすぐそばです)

- 出演、出展者の条件
  - 保健生協組合員個人 ● 保健生協の班またはサークル ● 保健生協組合員が所属しているサークル (全員が組合員でなくてもよい)
- 舞台出演規定
  - 募集演目…ダンス、楽器演奏、歌(民謡、詩吟、合唱など)、手品などなど。
- 展示出展規定
  - 募集作品・・・書道、写真、絵画、絵手紙、手芸作品など。
  - 軸装、額装等は出品者において行ってください。展示は実行委員会で行います。

※出品料、出演料の徴収はありません。また、出品、出演の謝礼のお支払いもありませんのでご了承ください。

申込み・お問合せは、生協本部まで (3762-0266)。

## いつでも、どこでも、安心して医療を受けられるために

社会医療法人財団 城南福祉医療協会 大田病院は差額ベッド代をいただいております

### 〈医療機関〉

#### ●大田区

大田病院	大田区大森東4-4-14	TEL 3762-8421
大森中診療所	大田区大森中1-22-2	TEL 6404-2301
京浜診療所	大田区東六郷1-27-4	TEL 3734-7288
うのき診療所	大田区鵜の木3-13-10	TEL 3750-5351
大田歯科	大田区大森東4-3-11 2階	TEL 3762-0418

#### ●品川区

ゆたか診療所	品川区豊町4-18-21	TEL 3781-4723
三ツ木診療所	品川区西品川2-13-20	TEL 3779-0031
三ツ木診療所歯科	品川区西品川2-13-20	TEL 3491-2456