

【生協講座】

「歯の健康」



石原歯科クリニック

歯科衛生士・

福本さん、山崎さん

9月10日、通所リハビリテーションひまわりにて生協講座「歯の健康」を開催。今回講師として石原歯科クリニックから歯科衛生士をお迎えしての講座でした。

まず歯の健康が大事なのだと改めて実感しました。中でも歯周病になると歯を支える歯茎が炎症を起し歯周病菌が発生し、その菌が全身に回ると、とんでもないこ



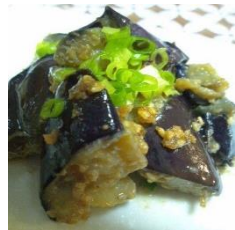
とに！脳梗塞・糖尿病・心筋梗塞・骨粗しょう症などになる可能性がある。あるとこのことで本当に怖いですね。1日2回、歯ブラシに2センチの粉をつけ、2分間丁寧に磨く、食後2時間は何も食べない…、私になるべく（笑）

また口体操も大事です。大きく口をあけ声出し、口の中でペロをぐるぐる右左回りに動かすなど、なるべく毎日やるのが大事です。歯を健康に保つことの大切さをたくさん教わりました。

（保健委員S・A）

男やもめのかたん料理 NO.7 (金岡 英明)

職員Kさんにもらった青丸ナスで味噌マヨ焼き(炒め)



青丸ナスは1センチ程度の輪ぎりにすると同時に、しめじを手で細かくほぐしておきます。

次に、味噌（大さじ1杯）とマヨネーズ（大さじ2杯）、塩（少々）・コショウ（少々）を混ぜ合わせておきます。

次は、ゴマ油（少々）を引いたフライパンに1センチ程度の輪ぎりにした青丸ナスを入れてしんなりしてきたら、細かくほぐしたしめじを入れて軽く炒めます。

最後に、味噌とマヨネーズと塩・コショウを混ぜ合わせものを、投入しサッと炒めたらお皿に盛って出来上がりです。お好みで青のりをふりかけてもいいですよ。

にじの家サロン活動再開



9月1日からにじの家サロンが再開しました。コロナ第7波の為、夏

9・22スタンディング行動



今回は5人(職員3人・組合員2人)の参加で、物価高騰で生活が大変な時こそ、「消費税を今すぐに5%に！」の宣伝を行いました。(社保委員会)

休み期間中は運営を見合わせていました。が、「サロンはいつ始まるのかな?」「ここにきてみんなと喋るのが楽しみ」という皆さんの声もあり、感染対策の為お弁当形式で活動を再開することになりました。まずは半日営業からのリ・スタート。みんなで集まると積もる話もたくさんあるので「久しぶり!元気にしていますか?」「一人でいるよりみんなと一緒にいるほうが楽しい」など等あちこちで皆さん話に花を咲かせていました。(山)