白ゆり会通信

2016年4月1日発行

特定非営利活動法人白ゆり会　〒679-0303　西脇市黒田庄町前坂 2139
TEL:0795-28-2918　URL:http://shirayurikai.jp　　E-mail: npo@shirayurikai.jp

歯科相談がありました。

はーもにぃ、なかよし工房は３月２日、かりんは３月７日に２名の歯科衛生士さんに来ていただき、歯のチェックと歯磨き指導をしていただきました。普段無意識に歯を磨いていると思いますが、方法は合っていましたか？厚生労働省では、８０歳で自分の歯の本数２０本が理想だと言われています。いつまでも美味しく食べられるように少しでも多くの歯を残せるようにしたいですね。

ポイント

- 朝・昼・晩の３回の歯磨きのうち、歯磨き粉は１回付ければ良い。
  歯磨き粉の量は綿棒の先ほどで十分。付け過ぎると歯ブラシに残り、カビが生える。
- 食べ物を噛む時は、片方だけで噛むと顎がゆがむので、平等に噛む（美男、美女の条件！）
- 歯石は、１年に１回は取る（あっても良いことはない）。
- 舌も磨くことで味がよくわかったり、口臭予防になったり、風邪をひきにくくなったりする。

他にも『あ』『い』『う』『べ～』体操や、うがいの仕方、歯磨きの方法等について多くの情報いただきました。歯科指導は、恒例で毎年１回行っています。

４月７日（木）　健康チェック（黒田庄施設）
８日（金）、26日（火）ふれあい喫茶（なかよし工房、11時～14時半）
12日（火）　健康チェック（多可施設）
19日（火）　辻心理士による心理相談（10時～12時）
21日（木）　職員会議のため、午後休み
22日（金）　高瀬先生による嘱託医相談（10時半～11時半）
28日（木）　アスパル販売（12時～13時 はーもにぃ対応）
やすらぎCafé（加美コミュニティプラザ 13時半～15時半）

かりんでは、現在パンジー、ビオラ、ガザニア、なでしこ等を育てています。その中で今回はなでしこの花についてお話します。
「なでしこ」という名前は、その花姿が「なでたくなるほど可愛らしい」ことに由来するといわれています。

花言葉は色によって異なり、
・ピンクのなでしこ：「純粋な愛」
・赤いなでしこ：「純粋で燃えるような愛」
・白いなでしこ：「器用」「才能」　となっています。

かりんでは、1苗90円で販売しています。
大切な方へのプレゼントにいかがですか？

3月の活動報告

かりん　～緑化祭～

３月６日、Miraieで花苗、寄せ植え、手芸品等自主製品、お菓子を販売しました。
１日を通して強風が吹き荒れる天候でしたが、大好評でほぼ完売することができました。
ご来店の皆さまありがとうございました。

いらっしゃいませ！
お得な苗がありますよ～★

昼食は、屋台で購入しました。

なかよし工房　お買い物～イオン加西店～

３月１７日にみんなでイオン加西店に行きました。到着後は昼食をとりました。和食と中華料理に分れました。その後、３つのグループに分かれて買い物をしました。商品を見るだけでもとても楽しいです。
「みんなと行けたことがとても嬉しかった」と感想をいただきました。

和食チームです。海鮮丼を食べました♪特におひつに入ったご飯が美味しかったです！

あっという間に時間が過ぎました。

中華料理チームです。レバニラ炒め、ラーメン等を食べました。

はーもにぃ　お買い物～イオン加西店～

はーもにぃは３月24日にイオン加西に行きました。買い物の時間には、それぞれ興味のあるお店に行くことができました。また次の機会も楽しみです♪♪

お楽しみの昼食です。ファミリーレストランに行きました。会話も弾みました♪

ただいま休憩中です。
買い物でよく歩いたので、よい運動になりました★

記念に料理を写真に撮っている人もいました。
美味しそうですね★