

## 【 民謡・詩吟 】

今回の島原楽楽広場は、林 孝一様、洋子様ご夫妻をお招きし、**民謡**や**詩吟**を披露していただきます。

林様ご夫婦は、今までも、多くの仲間と一緒に、たくさんの施設や会場などで、民謡、詩吟を披露されています。会場の皆さまと一緒に歌ったりと、その場を楽しませて下さいます。本日も、林様ご夫婦と一緒に歌って、聞いて 楽しい時間を過ごしましょう♪



### 【時代は、平成から令和へ】

元号が令和に変わり、初めての楽楽広場を迎えました。島原楽楽広場も、末永く続けられるよう頑張ります。今後ともどうぞ よろしくお願いたします。

# しまっち通信

第 77 号

令和元年 5 月 19 日

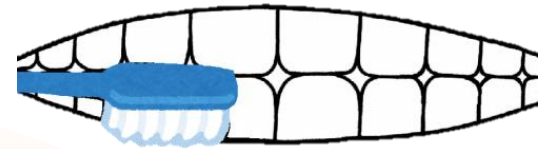
京都市島原  
地域包括支援センター

## ◆◆ しまっち健康コラム ◆◆



<宇衛門>

## 歯磨きは健康にとっても大事!



皆さんは毎日歯磨きをしていますか???歯がないからしなくても大丈夫ってことはありませんよ。入れ歯を使っている場合は、入れ歯と粘膜の隙間に細菌が繁殖しやすいからです。歯がなくて、入れ歯をしてなくても口の中をきれいにしなければなりません。

口の中には目には見えない菌が潜んでいます。例えば、食中毒を引き起こす「**黄色ブドウ球菌**」や呼吸器感染症を引き起こす恐れのある「**肺炎桿菌 (はいえんかんきん)**」などがあげられます。これらを起こさないためにも口の中をきれいにする必要があります。

今までは、歯磨きを忘れてもだ液 (ツバ) の力で歯や舌についた細菌を洗い流して清潔を保つことができていたかもしれませんが、だ液の分泌量は年齢とともに減ってしまい、自浄作用 (だ液の力で細菌を洗い流すこと) が低下してしまうため、意識してきれいに保つ必要があります。

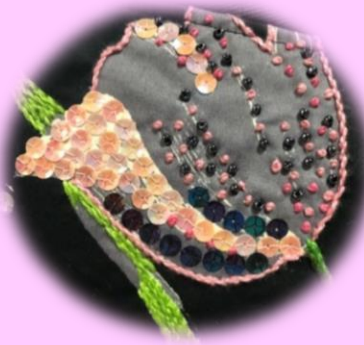
口の中が磨き残した細菌でいっぱいの状態では、だ液が出にくくなり乾燥します。口の中が乾燥すると虫歯や歯周尿病の進行や雑菌の繁殖による口臭の原因になります。歯ブラシで口の中を清潔にすると、歯ブラシで唾液腺が刺激されて分泌が促進されます。

舌の表面にある**味蕾 (みらい)** という小さな器官で人は味を感じます。舌の表面には舌苔が付きやすいです、舌苔をそのままにしておくと味を感じにくくなり、味覚が変化したりします。

おいしいものをおいしく食べるためには舌の歯磨き・掃除をしましょう!!



# 「作品介绍」



今回は、瀧本 洋子様素敵な手提げバッグを紹介させていただきます。

カラフルな糸と多様なステッチで素敵な刺繍がされています。さらにビーズやスパンコールにより華やかに表現されたバッグになっています。本当に素敵です！！

瀧本様は、お母様が和裁をされていた影響で、幼い頃から裁縫に慣れ親しんでいらっしゃいました。今でも、たくさんのバッグを製作されていて、ご自身のみならず、お友達にプレゼントして、喜んでもらえるのが嬉しいとおっしゃっています。瀧本様、今回は素敵なバッグをありがとうございました。



(16回)

## 前回の楽楽広場



前回の島原楽楽広場も、ボランティアさんの歌声で始まりました。いつものように大きな声で歌い、お口の筋肉をほぐしてから、はじまりはじまりです。

第1部は 下京消防署より足立様にお越しいただき、「防火について」お話していただきました。足立様のお話は分かりやすく聞きやすかったです。足立様ありがとうございました。

第2部は “しもけんず” さんによる体操でした。ゆっくりとしたペースで、説明を交えての体操だったので、みなさま リラックスできたようでした。しもけんずのみなさま ありがとうございました。



**次回の島原楽楽広場は、  
令和元年7月21日(日) 手作りクラブ と 体操 を  
予定しております！**