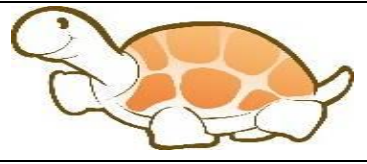




のこのこたより



平成30年10月 第42号

社会福祉法人晃宝会

特別養護老人ホームあじさい園 宝

住所：奈良市南肘塚町99番1

電話：0742-24-0878 fax：0742-23-0373

「アンパンマンのマーチ」

そうだ うれしんだ生きる喜び
 たとえ 胸の傷が痛んでも
 何のために生まれて 何をして生きるの
 答えられないなんて そんなのはいやだ
 今を生きること 熱い心燃える
 だから君はいくんだ ほほえんで
 そうだ うれしんだ生きる喜び
 たとえ 胸の傷が痛んでも
 ああ アンパンマン 優しい君は
 行け！ 皆の夢もるため
 何が君のしあわせ 何をして喜び わからないまま終わる
 そんなのはいやだ 忘れないで夢を こぼさないで涙
 だから君は飛ぶんだ どこまでも そうだ おそれないで
 みんなのために 愛と勇気だけが友だちさ ああアンパ
 ンマン 優しい君は 行け！ みんなの夢もるため
 時ははやく過ぎる 光る星は消える だから君は行くんだ
 ほほえんで そうだうれしんだ生きる喜び たとえどんな
 敵が相手でも ああアンパンマン 優しい君は 行け！
 みんなの夢もるため



作詞をされたやなせたかしさんは、以下のような大切な思い
 を、この「アンパンマンのマーチ」に込められました。
 「ぼくはだいたい子供番組のスーパーマンものを見るのが
 大好きであったのですが、見ていて納得できないのは、スーパ
 ーマンと怪じゅうがやたらに大あばれする。あたりじゅうメチ
 ヤメチャに踏み荒らしても、被害者にあやまりに行ったりしな
 い。正義の味方というけれど本当の正義とは一体何だろう。
 我々が本当にスーパーマンに助けてもらいたいのには、たとえ
 ば、失恋して死にそうなる時、おなかですいてたおれそうなる時、
 あるいは旅先でお金がなくなった時、その他いろいろあるわけ
 で、そういう細かいことに気がつく、優しいスーパーマンがい
 てほしいのです。」

10月の行事予定

- 4日：保育園児との交流会 10:30 (極楽坊)
- 9日：おはなしの会 10:30
- 12日：音楽療法 10:30
- 16日：防災訓練 10:30
- 18日：体操教室 10:30
- お誕生日会 15:00
- 22日：のこのこ喫茶 13:30
- 24日：書道教室 14:00
- 26日：音楽療法 10:30
- 29日：三味線コンサート 14:00



マロン・フランスの皆様と敬老会



電子ドラムやギターの演奏にあわせ
て歌われたり、手拍子を打たれたり
と、楽しく参加され、「旅愁」「知床旅
情」等 17 曲を熱唱されました。

月の光の川添先生方によ
ります「おはなしの会開
催！ 月と鈴虫のお話をし
ていただきました。

大東先生の
絵画教室で
の作品です。

秋の味覚がいっぱいの松花堂弁当
で敬老の日をお祝い！
ユニット中が松茸ご飯のいい香りに
包まれ、食欲がそぞられました。



美味しそうな果物



いつもご協力、ご支援ありがとうございます。音楽療法、体操教室、おはなしの会等を開催
いたしますので地域の皆様、ご家族どなたさまもお気軽に参加いただきますようお願いい
たします。ホームページ(<http://www.ajisaien.or.jp/>) ブログも含めて御覧ください。

第18回 歯医者さんから始まる禁煙への道 ～前編～

あじさい園 宝は、平成29年度より奈良市禁煙おもてなし施設に登録し、建物内終日全面禁煙となっております。利用者の方の健康を大事に考え、さわやかな空気でおもてなしできるように禁煙としています。

また、当園には歯科保健医療専門職(歯科医師、歯科衛生士)が在籍しており、喫煙が口腔領域に直接的影響を及ぼし、歯周疾患、口腔がん、根面のう蝕、口唇・口蓋裂、歯の喪失、歯や歯肉の着色、口臭など、その被害は多様であることを伝え、禁煙対策を推進しております。

☆喫煙が与える影響

タバコの煙はタバコのフィルターを通過して口腔内に達する「主流煙」とタバコの先から立ち上る「副流煙」に分かれ、自らの意志でタバコの煙を吸うことを「能動喫煙」、タバコを吸わない人が意志とは無関係に煙を吸わされていることを「受動喫煙」といいます。タバコの煙には4,000種類以上の化学物質が含まれ、そのうち200種類以上が有害物質です。副流煙は主流煙と比べ、燃焼温度が低く、フィルターを通していないため、有毒な物質がたくさん含まれています。なかでもタバコの三大害となるのが「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」の3つで、口腔にも大きな影響を与えます。

☆タバコの三大主成分

ニコチン

- ・体内に入ると、末梢血管の収縮を引き起こす。その影響で歯周組織の血流が悪化し、十分な栄養や酸素を供給することが困難になる。
- ・唾液の分泌量が下がることもあり、細菌が繁殖しやすくなる。
- ・依存性があり、一定期間喫煙を続けると、ニコチンを吸収しないというつき・不安などの感情が出る。(ニコチン依存症)

タール

- ・発がん性物質である。
- ・独特の臭気を持つ。

一酸化炭素

- ・血液中のヘモグロビンと結合することで、末端組織が慢性的な酸素欠乏に陥る。

タバコの煙の主成分であるニコチンの血管収縮作用と一酸化炭素の血液の酸素運搬能の阻害作用により、血流の悪化・唾液分泌の低下が起こるなどの理由により、細菌が増え、歯周病に罹患しやすくなります。血流悪化の影響で栄養が不足がちになり、歯周組織を再生させる能力も低下するため歯周病は悪化しやすくなります。その他にも喫煙の影響で喫煙者は口腔がん・白板症・タバコの色素沈着・口臭などのさまざまな症状が発症しやすくなります。受動喫煙者の場合にもメラニン色素沈着などの症状が見られます。また胎児にも影響があるので、妊娠中は非喫煙者でも注意が必要となります。



「禁煙おもてなし施設」は
しかまろくんのマークが目印!