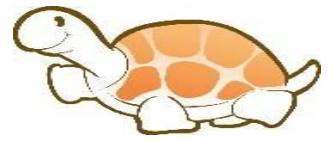




# のこのこたより



令和 元年8月 第52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

## 晃宝会の慰霊祭

毎年あじさいの時期、安養寺住職様に慰霊祭をとり行っていただきます。社会福祉法人晃宝会のそれぞれ事業所から、大勢のご利用者様、職員の皆様にお参りいただき、お一人ずつ焼香いただき「初心にかえる大切な記念日です。」住職様にご挨拶をいたしました時、「私は、あじさい園のこの日がうれしいのです。なぜなら大勢の高齢者の皆様と笑顔いっぱいにお話して、来年もお元気で会いたいと思いますよ、と言えるからです。」ありがたいお言葉を賜りました。

冗談のお上手なご利用者様は、「来年はいてへんかも。ハハ」とおっしゃり、みんなでゲラゲラ笑います。なんて楽しい老人ホームでしょう。冗談はさておき、いよいよ大好きな住職様の法話のお時間です。

今年は絆のおはなしをして下さいました。車イスを押してくれた人に、「ごはんを並べてくれた人」、「ありがとう」と同時にお米をつくれた人、魚をつくれた人、見えにくい人にも感謝しましょう。私たちは自分が心臓を動かそうと思って生きているのではなく、多くの知らない人や見えにくい力をもらって生かされています。東北の震災の時、絆を大切にと言いましたが、月日が経つと当たり前になってしまいます。

今日は、「生かされているねんな」「ありがたいな」と感じる日。だれにお礼を言ってよいかわからない時は心の中で「ナムアマミダブツ」「アリガトウ」と念じ、人と人とのつながりや感謝の気持ちをお忘れなく伝えてください。

安養寺住職様、今年もありがとうございました。また、来年皆さまと一緒にお元気で会いできますように。

### スイーツバイキングの開催！カラフルで美味しいお菓子の数々に思わず笑顔のご利用者様



### 大東先生との合同絵画教室(第7回)恒例の大東先生からの講評



ご利用者様は、極楽坊保育園児さんが、「きれいな花」の絵を描いている様子を嬉しそうに見守られたり、楽しくお話しをされたりととても仲良しになりました。

### 初夏の収穫祭！ご利用者様やスタッフが参加して大小たくさんの芋(きたあかり)が収穫できました。



### 8月の行事予定

8日：夏まつり	14:00
9日：音楽療法	10:30
20日：体操教室	10:30
23日：音楽療法	10:30
28日：書道教室	14:00
誕生日会	15:00



### 園児さんからの「たなぼたさま」や「しゃぼん玉」の歌のプレゼントに大喜びされホールは大きな拍手に包まれました。



いつもご協力、ご支援ありがとうございます。第5回夏祭り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。

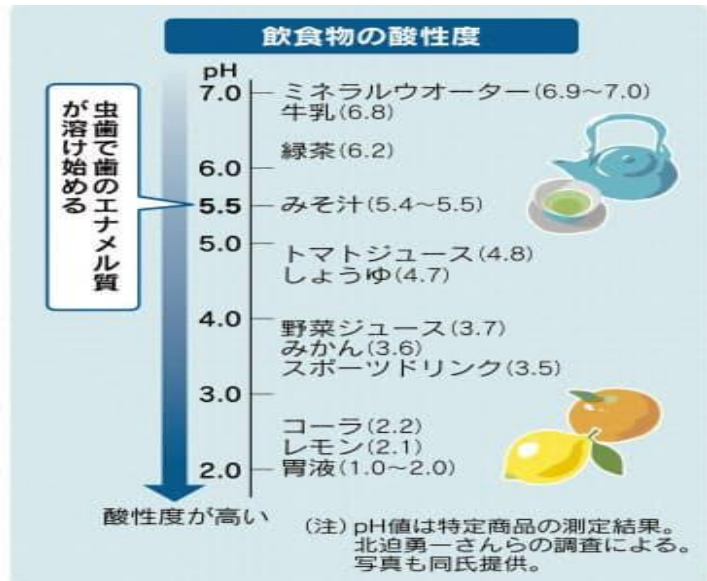
# 第28回 おし歯より深刻「酸蝕歯」 ちびちび飲み、歯には負担

むし歯、歯周病に次ぐ第3の歯の疾患として近年問題になっている酸蝕歯(さんしょくし)。酸性の飲食物などで歯が溶けてしまう症状のことです。今回は、詳しい原因や予防法をお話します。

ワイン、炭酸飲料、栄養ドリンク、かんきつ類、ドレッシング……酸性度の高い飲食物が原因で、歯が溶けるおそれがあります。歯は酸に弱いですが、唾液が酸を洗い流して中和するため、通常は大きな問題は起きません。ところが強い酸に長い時間、または繰り返し触れていると、唾液の中和作用が間に合わなくなります。化学反応で歯の表面のエナメル質が溶け、薄くなったり軟らかくなったりします。さらに溶けると下の象牙質がむき出しになり、歯がしみたり、もろくなって欠けたりすることもあります。これらの現象を歯の酸蝕と言います。ダイエットのために黒酢の原液を朝晩飲んでいるというような、健康や美容への意識が高い人ほどなりやすい傾向があります。これからの時期、熱中症対策にスポーツドリンクをよく飲む人も要注意です。



## 酸蝕歯＝強い酸で歯が溶ける



## 歯を酸蝕から守るには



酸性飲食物のちびちび  
飲みだらだら食べをしない

キシトールガムを  
かんで唾液をたくさん出す



酸性度が高いものを飲食したら  
歯磨きは30分後に！ゴシゴシ磨かない

ストローを使って飲む

