



## 2023 イベントカレンダー

(営業時間 11:00 ~ 15:00 カフェ:カフェ営業日)

1	金	カフェオープン	16	土	
2	土		17	日	
3	日		18	月	
4	月		19	火	カフェ/しゃべり場
5	火	カフェ/チェロ教室	20	水	
6	水		21	木	
7	木		22	金	カフェ/二胡教室
8	金	カフェ/二胡教室	23	土	カフェ/野菜販売
9	土	カフェ/体操教室	24	日	
10	日		25	月	
11	月		26	火	カフェオープン
12	火	カフェ/チェロ教室	27	水	
13	水		28	木	
14	木		29	金	カフェオープン
15	金	カフェ/クラフト教室	30	土	

### ＜ 本末浩司先生 健康体操 (けんそう倶楽部) ＞

9/9 (土) 10:00 ~ 11:00

奈良市社会福祉協議会、  
若草地域包括支援センターに協力いただきます。



### ＜ 森脇眞理子先生 二胡教室 ＞

9/8・22 (金) 12:30 ~

中国の伝統的な美しい擦弦楽器。  
まずは見学だけでもお気軽にどうぞ!



### ＜ 石川泰羽先生 チェロ教室 ＞

9/5・12 (火)

体験レッスン受付中! お子さまから大人の方まで  
チェロを弾いてみたい方お気軽に体験にいらしてください♪



### ＜ クラフト教室 ＞

9/15 (金) 11:00 ~

開くとパッと飛び出す手作りの  
カード作りしてみませんか? 参加費: 300円



### ＜ しゃべり場 ＞

9/19 (火) 11:00 ~

(認知症の人と家族の会主催)  
皆さまのご参加お待ちしております!



### ＜ 田原新鮮野菜販売 ＞

9/23 (土) 10:00 ~

無くなり次第終了です。



## 噛む咬むエブリバデー

先日7月28日に、近畿老人福祉施設研究協議会において、当法人の歯科衛生士が「噛む咬むエブリバデー」という題名で、あじさい園・あじさい園宝合同での研究発表をさせていただきました。

「噛む」は物をかみくだき咀嚼する意味で奥歯の役割、「咬む」はかみつく、動物でいえば牙でかみつく意味でももに前歯の仕事です。

両方の「かむ」が揃うことで、大きな力が発揮されます。健康保険法施行から100年が経ち、歯科界でも平成元年7%であった8020運動ですが、平成28年には51%を達成するに至りました。8020運動とは80才まで20本の歯を保とうという運動ですが、20本あれば硬い食品でもほぼ満足にかめることが明らかになっているからです。自歯だけでなく義歯であっても同じことが言えます。よくかむことで、脳の血流が増し、脳が活発に働き、老化を防ぎます。全身の活力もみながり体力が向上します。唾液の量が増え、消化酵素も増え、細かくかみくだけば胃腸の負担が軽くなり胃腸は助かります。唾液の抗菌作用で口の中の清潔も期待できます。じつくり味わえば味覚もおとろえません。口のまわりの筋肉も発達し、発音も明瞭になります。ゆっくりたくさんかむと満足感が得られ、食べすぎを防ぎます。

人生のもっとも大切な営みである、呼吸、食事、会話、表情は口腔からはじまります。全身の健康やおいしい食事、楽しいコミュニケーション、笑顔は、まさに生きることであり、健康寿命の延伸に直結しています。「かむこと」「かめること」を、歩行ができないから、認知症だから、施設に入っているからと、あきらめず、歯科医師、歯科衛生士、介護支援専門員、生活相談員等へご相談されることを、おすすめいたします。

晃宝会といいたしましても、毎日の健やかな暮らしのための健康づくりを専門職中心にチームで行い、「噛む咬むエブリバデー」からハッピー健康長寿を目指してまいります。