

# はなみずきだより

## 七夕祭り開催

7月7日（金）みずきっこ親子さんと一緒に七夕祭りを開催しました。今回は、大野田福祉の会の皆さんにお越しいただき、七夕にちなんだ紙芝居をご披露していただきました。織姫や彦星が紙芝居の中から飛び出るなど工夫あり、大人が見ても楽しい紙芝居でした。みずきっこの子供は夢中になって見ていました。紙芝居の後は、子供達の紹介をしていただき可愛らしい姿に癒されました。



手作りの笹の葉です！



火曜日の書道の時間に短冊を書きました



飛び出す織姫  
に興味津々



笑顔が素敵な、谷口（左）と梅澤職員です！



## 歯科健診を行いました



7/14(金) 歯科医師に義歯の状態や口腔内をみていただきました。健診後は歯科衛生士より個別に歯磨き指導を受け、歯磨きの際の注意点を教えてもらいました。

口腔内を清潔に保つことは健康の維持へとつながります。むし歯や歯周病のチェックのほか、歯の磨き方指導や染め出し液を使った歯垢のつき方チェック、歯垢や歯石の除去も行ってくれます。

6 か月～1 年に 1 度、歯科受診をすることで、現在の口のなかの状態が客観的にわかるほか、歯磨き指導などセルフケアのためのポイントを教えてもらえたりします。

これを機会に歯と口の健康管理に目を向けてみませんか？



## ～今年の丑の日は・・・？～

今年の土用の丑の日は7月30日です。

梅雨が明けて夏本番を迎えるこの時期、夏バテ対策にうなぎを食べるのは、もはや夏の定番。高たんぱくでビタミン豊富、適度な脂質も備えるうなぎは、まさに栄養補給に適した食材です。「土用丑の日うなぎの日、食せば夏負けすることなし」 平賀源内が作ったキャッチコピーだそうです。



※センターでは8月9日（水）の昼食に登場します！！お楽しみに…

（苦手な方は別メニューを用意していますのでお声掛けください）

## 🌸～🌸～🌸～🌸 今月中庭のお花の紹介 🌸～🌸～🌸～🌸

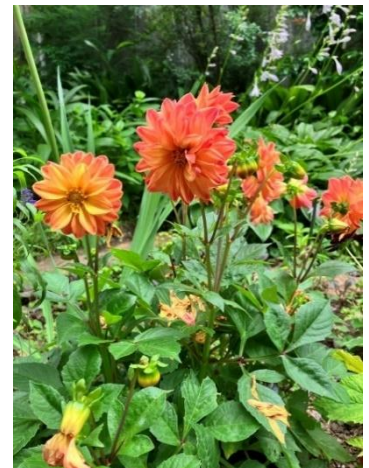
### 【ダリア】

北町にビタミンカラーのダリアが咲きました。

ダリアの花言葉は「優雅」「気品」「英華」などです。

このポジティブな花言葉は、ダリアの花の美しさに由来していると、言われています。

ダリアは9月の誕生花だそうです。



9月の行事予定  
 9/13(水) 敬老会  
 臨時利用、ご家族の参加も  
 大歓迎です！  
 お気軽にお電話下さい。



※昨年度の敬老会の様子です

## 🌸 週間スケジュール 🌸

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	音楽 (川田講師)  	ストレッチ体操  個別機能訓練  	ストレッチ体操  個別機能訓練  	ストレッチ体操  個別機能訓練  	音楽 (川田講師)  	ストレッチ体操  
午後	ストレッチ体操  個別機能訓練  	書道 (林講師)  ※書道は毎回材 料費 100 円かか ります  	音楽 (広瀬講師 2週目のみ 小澤/坪山講師)  	美術  	ストレッチ体操  個別機能訓練  手芸  	

見学はいつでもお受けしていますのでお気軽にご連絡ください。

開所日：月曜日～土曜日 9：00～16：30 ※土曜日のみ9：00～14：30

※お休みのご連絡はお早めをお願いします。

当日 8：30 を過ぎるとキャンセル料 800 円を頂きます。

公益財団法人武蔵野福祉公社  
 武蔵野市立北町高齢者センター TEL：54-5300 FAX54-5312