

**令和3年8月(第25号)**

令和3年  
お元氣  
だ  
よ  
い



## お元気さんインタビュー

## ～長生きの秘訣は「感謝」～

**H・Kさん★**

Hさんは一昨年、夫を亡くしたことをきっかけに、一人暮らしとなりました。

若い頃から体操や習字を習い、継続する力を身に着けてきたHさん。今は毎日外に出て歩くこと、デイサービスの運動を自宅でも実践することを日々、頑張っています。

長生きの秘訣は「感謝」だそうです。家族、地域、デイサービス、病院や接骨院の先生……自分を支えている人たちへの感謝の気持ちは忘れません。天国の夫も心の支えとなっています。

太陽のように明るくあたたかな心のHさん、これからも周りを照らしてください😊

# 認知症サポーター養成講座受講者募集します！

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の方や家族に対してできる範囲で手助けをする「認知症サポーター」。講座では、認知症の基礎知識や対応方法を学びます。認知症の方にやさしい地域づくりの一環として「認知症サポーター」になってみませんか？詳細は9月1日の回覧をご覧くださいね。

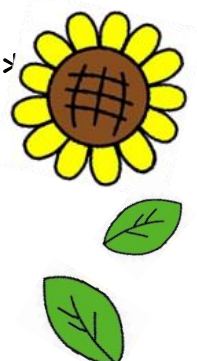
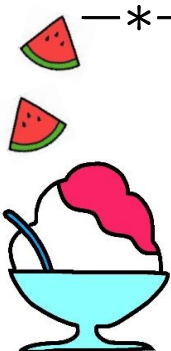
＜日 時＞ 9月25日(土) 14:00～15:30

＜場 所＞ ふらっとみなみ 中会議室

＜申込先＞ 南部地域包括支援センターケアタウン小牧

TEL : 0568-71-2100

※新型コロナウイルス感染症対策のため、内容等が変更になる場合があります。



# 80歳になっても20本の歯を残そう！

大人が歯を失う最大の原因は歯周病です。歯周病は「歯肉炎」や「歯槽膿漏（しそうのうろう）」の総称で、放置すれば年齢と共に悪化していき、最後には歯が抜け落ちてしまいます。

どうやって予防するのか？残念ながら歯周病はほとんど自覚症状がありません。かかりつけ歯科で定期的に検査し、口の清掃をしてもらうことが大切です。通うことが出来ない方には訪問歯科のご紹介も出来ますので、是非ご相談ください。

歯は20本あれば、ほとんどのものが食べられます。80歳で20本の歯が残っていたら、一生自分の歯で食べていけるとも言われます。  
今ある歯を大切に守りましょう！



## 出張相談会開催しています！お知らせ

<ナフコ不二屋小牧二重堀店> 次回 8月19日（木）14:00～15:30

<第2老人福祉センター小針の郷> 月1回 日程は不定期 10:00～12:00

※新型コロナウイルス感染症対策のため内容等が変更になる場合があります。

## 「オレンジカフェみなみ」営業中です！

認知症の方やそのご家族、地域にお住まいの方などたてもお気軽にご参加ください。

相談事は、専門職が対応します。

毎月第2土曜日 9:30～11:30 とよめサロン にて 開催しています。

※新型コロナウイルス感染症対策のため内容等が変更になる場合があります。

## 南部地域包括支援センター ケアタウン小牧

小牧市大字北外山字掛割8番地1

☎ 71-2100

小牧市の委託を受け、運営しています。  
気軽にご相談ください。

