



～シニアのための生きがい応援マガジン～



ほっとHOT通信

第2号

平成30年6月

発行・編集：いきがい応援プラザ～HOT～

三田市駅前町2-1 まちづくり協働センター(キッピーモール6階)

Tel・Fax:079-559-6800

メール:ikigai_ouen@city.sanda.lg.jp

ホームページ:http://www.hot-sanda.com

特集

6月4日～10日は歯と口の健康週間
教えて！お口と健康の深～い関係

3面

傾聴ボランティア活動の現場から／さんだWalker～三田百景物語～
／懐かしい写真をパソコンでデジタル化

お役立ち
情報

ストール今昔物語

三田の

きらびと
☆輝人☆さん
紹介

～いきいきシニアさん
いらっしゃ～い～

いつまでも元気に輝き続ける
シニアをご紹介します。

「健口」で毎日健康！

けんこう

おおむかい

大向 桂子さん(波豆川・81歳)

平成29年度いい歯の日フェアにおいて

高齢者8020表彰(80歳以上で20本以上

ご自分の歯がある方)で市長賞を受賞されました。

■ご自分の歯を何本
保っていますか？

虫歯の治療をしたことがありますが、現在も全部自分の歯を保っています。

■普段の歯のケアで心がけていることは？

歯磨きに加え、食後は歯医者さんの勧めで歯間ブラシ使って歯を清潔にしています。

■お口の健康は全身の健康の源とされていますが、実感されることはありますか？

グランドゴルフや野菜作り、地域のふれあいサロンに行ったり、毎日元気に過ごしています。歯が健康なおかげで歯ごたえがある食べ物も含め、何でも美味しくいただけます。

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



教えて！お口と健康の深～い関係

お口の健康が健康寿命にもつながることをご存じですか？
知っていそうで知らない歯やお口の健康について、三田市地域歯科衛生士の会“ビーバーの会”の皆さんにお話を伺いました。



ビーバーの会って？

赤ちゃんから高齢者まで、全世代の市の歯科保健事業全般に携わり、乳幼児健診や歯科保健活動（歯科健康教室や歯科講話）を行っています。また、ビーバーの会では講師派遣を行っています。お問い合わせは三田市健康増進課まで。一緒に活動する仲間も募集しています。

1

年齢とともに変化するお口の環境

- ① 歯の本数が減って噛む力が弱ってくる
- ② 唾液の分泌が少なくなる（口が渇く）
- ③ 口、舌、頬の筋肉が減り、飲み込む力が弱くなる
- ④ 虫歯が増える

→これらの変化はメタボなど生活習慣病や誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）に関係すると言われてしています。

2

お口をキレイにするとイイこといっぱい！

- ① 虫歯、歯周病、口内炎、口臭の予防
- ② 味覚を保ち、おいしくご飯が食べられる
- ③ 細菌が入るのを防ぎ、誤嚥性肺炎の予防になる
- ④ メタボなど生活習慣病の予防につながる



けんこう シニアの「健口」のためのセルフケア

①きちんと歯をみがき、1本でも多く自分の歯の健康を保ちましょう！

1日3回。できれば食後に磨きましょう。歯ブラシはやわらかめを使用し、2本の歯ごとに歯ブラシで細かく、3分程度がベスト。歯磨き粉はあずき大程度。

②定期的に健診を受けましょう！

外出が困難な方は歯科医の往診を受けられる場合がありますので、かかりつけの歯医者さんにご相談ください。



ブクブクがいも
お口を清潔に保つのに
効果的です

③しっかりと噛んで元気な体を！

唾液の分泌を促進し口の中の清掃ができ、脳の活性化にも効果があるなど、介護予防にもつながります。

～シニアのお口にイイこと情報～三田市健康増進課からのお知らせ～

三田市歯科口腔健診を受けましょう！

～健診の内容～

問診、お口の健康（虫歯や歯ぐき、顎の状態など）や口腔がんのチェック

20歳から80歳までの5年ごとに三田市から案内ハガキを送付します。

健診料500円（75歳・80歳は無料）

受診方法：三田市歯科医師会会員の各医院へ事前に予約のうえ、受診してください。

✪問い合わせ✪三田市健康増進課

検診予約専用ダイヤルTEL：559-8400



健康推進員からメッセージ！～歯の健康を保ちましょう！～

健康のためには運動や食事は大切ですが、最近ではお口の健康が全身の健康につながるといわれています。

また年齢を重ねると、嚥下（えんげ）や咀嚼機能（そしゃくきのう）が低下する危険性があります。

運動や食事だけではなく、お口の健康にも気をつけていきましょう。健康推進員は運動教室や健康料理教室など健康に関わる活動を行っています。

回覧板などで案内しているのでぜひご参加ください。

✪問い合わせ✪三田市健康増進課健康推進係

TEL：559-6155



いきがい応援バンク登録者・ シニア応援団体 投稿ページ

いきがい応援バンク…何か披露したり、教えたり、地域での行事などのお手伝いができますというシニアの方に登録して頂く人材バンクです。シニア応援団体…一緒に活動するシニアの仲間を募集している、シニア人材を積極的に活用したいという団体に登録していただいています。

傾聴ボランティア活動の現場から ～心に寄り添い、心で触れ合う～

高齢者などのお相手をしていると同じ話をよく聞きますが、よく聴いていると毎回微妙に違い新たな発見があります。相手の話を肯定し、「そうですね」と相づちを打ちながら耳を傾けることが大事です。「しかし」とか「違うでしょう」といった否定の言葉は厳禁ですよ。相手に寄り添う気持ちで聴けば、きっと相手の方も心を開いてくださいます。

執筆：話し相手ボランティアひだまり

高齢者などの話し相手をする傾聴ボランティア活動団体。利用者さんの「ありがとう。また来てね」の一言が何よりの喜びです。



【活動風景】

❖一緒に話し相手ボランティアの活動をしませんか！～話し相手ボランティア養成講座受講者募集～❖

○日程：講義全4回（7月～8月）土曜日13:30～16:30 体験実習1回

○場所：三田市総合福祉保健センター会議室他 ○対象：話し相手（傾聴）の活動に関心のある方はどなたでも

○定員：30人（多数の場合は抽選）○参加費：500円（資料代）○申し込み・問い合わせ：6月25日（月）必着、TEL・ハガキ・FAX・Eメールのいずれかで三田市ボランティア活動センター（〒669-1514 三田市川除675 Tel：564-0410、Fax：559-5945、Eメール：vcen@sanda-shakyo.or.jp）

身近な旬のスポットを紹介

さんだWalker～三田百景物語～vol.2

三田天満神社（三田市天神3-34-5）

三田天満神社は全国1万2千ある天神様の内の25社天神の一つです。寛永10年（1633年）九鬼藩が三田の地に転封となって以降、九鬼氏の祈願所となりました。明治4年には南区の大歳神社、西区の熊野神社、その後、寺村区の山王神社が合祀されました。

6月の下旬に、茅の輪くぐり（夏越の祓え）が行われます。拝殿前に設けられた直径2メートルほどの茅の輪をくぐることで半年間知らず知らずについてしまった悪いものを祓い、これからの暑い夏を健康に乗り切れるように行われる行事です。

執筆：さんだガイド塾

三田の歴史と文化を伝えるボランティア団体。市内の民話と里めぐりや九鬼発祥の地、鳥羽訪問など勉強会や三田市立図書館での郷土史講座の開催をしています。



【三田天満神社提供】

懐かしい写真をパソコンで デジタル化

執筆：北藤 博さん

いきがい応援バンク登録

写真撮影、展示会支援。パソコンの簡単な使い方支援



皆さんの家にも眠っているネガフィルムはありませんか？私の場合は、10年ほど前に手持ちのネガフィルムのデジタル化をしようと思立ったのがきっかけで、安価で高画質に残せる方法を思いつきました。作業手順は次の通りです。

手順：①スマホの明かり（懐中電灯機能）をネガフィルムに当てる⇒②デジカメでフィルムを撮影⇒③データをパソコンに取り込む⇒④Windows標準装備の「ペイント」機能で色反転や色調調整を行う⇒⑤A3サイズに拡大しても高画質の印刷が可能に。

パソコンの便利な使い方を初心者の方々に広めたく、7月21日（土）に開催する「ほっとHOTつながりサロン」で、ネガフィルムのデジタル化を含め、パソコンの選び方やワード・エクセルの活用方法を案内する予定です。

シニア お役立ち情報

ストール今昔物語

お出かけにストールを一枚持参すると便利です。
冷房・紫外線対策になり、顔色を明るく見せるファッションアイテムとしても注目されています。

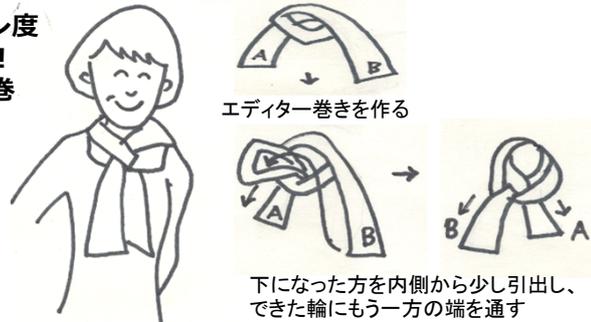
※ストールの定番！ エディター巻



ストールって？

本来は、女性用の細長い肩掛けのことを言うが、最近ではマフラーのように首に巻き、防寒や装飾に使われることが多い。素材は薄手からウールまでさまざま。

※オシャレ度 アップ！ ミラノ巻



番外編 その1



持ち手に巻くと
アクセントになり、
かばんがおしゃれに変身！

※男性におすすめ ネクタイ巻



番外編 その2



真知子巻き



ヨン様巻き



某俳優さん
ネジネジ巻き

いきがい応援プラザ～HOT～イベントカレンダー

- 6月16日(土) 10:00～ 臨時相談窓口
13:30～ ほっとHOTつながりサロン (要予約)
「移ろう季節に抹茶を頂きながらゆったりと過ごしましょう!」
- 6月18日(月) 13:30～ シニア就職支援相談会 (要予約)
- 7月21日(土) 10:00～ 臨時相談窓口
13:30～ ほっとHOTつながりサロン「パソコンの選び方とソフトの活用方法」
- 7月23日(月) 13:30～ シニア就職支援相談会 (要予約)

はかり ～HOT～計相談員のワンポイント就活講座

シニアにとって就職はたいへん。
シニアならではの仕事探しのポイントを
毎回お伝えしていきます。



☆ 求人情報を得るためには情報収集が「カギ」です。

- ・ハローワークで求人閲覧や検索し紹介してもらう。
- ・中高年を対象とした求人を扱っているシニア派遣会社や公益財団法人産業雇用安定センターに登録して情報をもろう。
- ・シルバー人材センターの会員になる。
(60歳以上が対象、年会費要)

編集後記

～ほっと一息～



梅雨の時季、皆さんはいかがお過ごしでしょうか？

ほっとHOT通信は、4月に創刊し、隔月発行で、6月号が第2弾になります。シニアがいきいきと生涯現役で過ごすための情報紙として、皆さんに役立つ情報を満載にできるよう日々奔走中です。皆さんからの情報や、感想をお待ちしています。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

(HOTチーフ相談員 有馬)