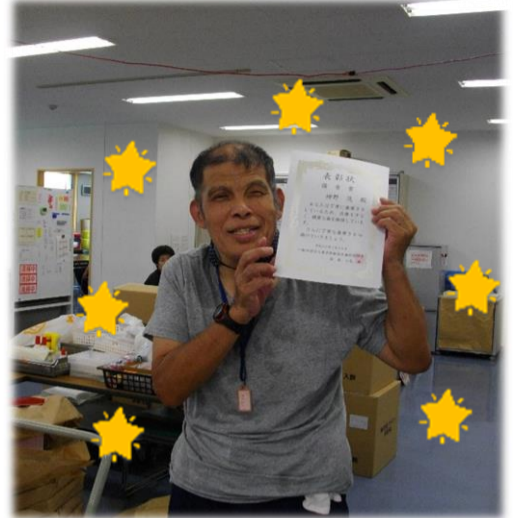


★歯を大切にしよう！～歯科検診～★

平成30年6月14日（木）に歯科検診が行われました。一人ひとり歯科医師に歯を見てもらい、その後歯科衛生士より歯の磨き方についてアドバイスを受けました。前歯の裏など磨き残しがちな部分は、鏡で自分の歯を見ながら練習しました。歯科検診の結果、虫歯が無くとても良い状態で口の健康が保てている方に最優秀賞、虫歯が無く口の健康が概ね保てている人に優秀賞が授与されました。検診を受けた31名中最優秀賞4名、優秀賞14名でした。毎年歯科検診を行ううちに年々口の健康に対する意識が高まってきており、歯科医師からは『虫歯がある人の治療意識が高くなってきており、今後は虫歯が無い人についても口の健康を保つ意識をもち続けることが大切です。』というお話をいただきました。

からだ けんこう 歯 けんこう 体も健康・歯も健康！



★健康のために～スマイルクラブ活動～★



スマイルでの7月のクラブ活動は、『ラジオ体操講座』として行いました。わーくすここ・からでは、毎朝ラジオ体操をしていますが、無意識にやっけては十分な効果は得られません。正しく体の一つひとつを動かせば、自分の健康維持・向上に役立つはず。当日は、ラジオ体操第一・みんなの体操や座って体を動かす体操を行いました。これから毎日のラジオ体操をみんなが目的をもって楽しみながらやればと思います。

す 食べ過ぎた～～



けんこう たいせつ 健康って大切だね♪

★ナイスショット！！～卒業生の集い～★

6月9日（土）に卒業生の集いが行われました。今回は、ボウリング大会とイタリアンの食べ放題でした。今回の参加者は総勢20名で行われました。ボウリング大会では5つのチームに分かれて団体戦を行い、力差があまりなく大接戦となりました。その後、結果発表とボウリングで使ったエネルギーを満たすためにイタリアンレストランへ。ピザ・パスタ・オードブルの食べ放題をお腹いっぱい食べました！また、秋には日帰りバス旅行や1月には新年会を行う予定ですのでぜひ参加してください！！



★はじめてのバレエ ～スマイル外出訓練～★

7月23日（月）、24日（火）と新国立劇場にバレエ鑑賞に行ってきました。今回の演目はシンデレラで、お子さんでもわかるように短い時間での上演になっていたため、集中力を切らさずに鑑賞することができました。バレエを観るのが初めてという方が、利用者にも、そして職員にもたくさんいたので、行く前はドキドキでしたが、きらびやかな衣装や生で観るバレエの踊りを皆さん楽しんだようでした。鑑賞後は劇場の隣のオペラシティの地下で、それぞれの食べたいもののある店ごとに小グループに分かれ、お昼ご飯を食べました。お腹も心も大満足の外出訓練でした！！



★海を満喫！！～エール・外出訓練その①～★

暑い日が続く中、7月20日（金）エール第1班が伊豆・沼津方面へ夏の外出訓練に出発しました。今回は日帰りバスツアーで一般の人達との行動なので、休憩を含め時間厳守を学ぶことを重点に置きました。

最初に向かったのは天然記念物である日本三大清流のひとつ柿田川と公園内から湧き出す湧水を見学に行きました。展望台と書かれた矢印をたどって行くと、どんどん下へ降りていくのでビックリしましたが最終地点はパワースポットの湧水があり、非常に冷たい水に触れる事が出来ました。湧水で作った豆腐アイスも食べました。次に、酪農王国でバター作りに挑戦。瓶に生乳を入れてフリフリすると、なんと無塩バターが完成！クラッカーに自分で作ったバターを塗り、美味しくいただきました。お昼は沼津方面へ向かい、浜焼きと握り寿司の食べ放題！！しかし、サザエが冷凍物だったため、急に加熱したのでサザエが爆弾のように爆発！！（ふっ飛びましたあ〜）も体験しました（笑）。お腹いっぱいになった後、沼津港内のクルージングで『ウミネコ』に船上から手でエサをあげました。船を降りた後、防波堤からエサをまいて魚をおびき寄せて釣る体験をしました。初めての挑戦にもかかわらず、ひとり10匹以上釣る事が出来て（たい焼きより小さい魚でしたが・・・）大満足！（しかし、何度も手を洗ったけど魚のエサの生臭さが消えませんでした。）こうして楽しさ満載のバスツアーも時間通りに新宿へと帰路に着きました。

かわいいもんだなあ〜 **たくさん釣れました！**  **サザエが飛んでビックリ** 



★あっという間に！とはいかず・・・～エール・外出訓練その②～★

溶けるような暑さだった7月27日（金）にエール第2班は山梨県・北杜市方面へ外出訓練に行きました。1班同様日帰りバスツアー体験で、団体を時間を意識した行動をしなければなりません。そんな中、集合待ち合わせ時間の10分前には揃っていざバスへ。参加人数が多く少し窮屈な車内でしたが、まずは山梨県立リニア見学センターへ行きました。ここではリニアモーターカーの試験走行とシアター見学をしました。リニアモーターカーの速いの速いの！！試験走行をちょうど見学しましたがビュー〜とあっという間に通り過ぎてしまいました！！2027年には東京〜名古屋間を40分程度で結ばれるそうです！次に、北杜市明野サンフラワーフェスでひまわり畑を見学しました。その後、すぐそばにあるハイジの村で昼食と館内の散策をしました。そして、バスで少し移動して『信玄餅』で有名な桔梗屋の工場見学と『信玄餅』の詰め放題に挑戦しました。それほど大きくない透明な袋に目一杯『信玄餅』を詰めて、最後に一つ結びが出来たら持ち帰れるという厳しいルールのもと、4人は果敢にチャレンジしました！（人間は欲張りなもんで締まるわけないのに必死に頑張りましたが、私はどうしても締まらなくて2個諦めました。結果は13個でした。）最後にブドウ狩りをして充実した外出訓練だったと帰りのバスの途中で良かった良かったと頷いていたところ、何と高速道路で事故渋滞が発生して2時間近く到着時間が遅くなってしまいました。こんな事も外出訓練ではあります。遅くなったぶん、日本三大奇橋の猿橋や帰りの高速道路で打ち上げ花火を間近で見ることが出来て、楽しさあり我慢ありの外出訓練でした！



2027年にまた会おう！

なかなか締まらない〜

良いブドウだ！