

～ 歯科検診表彰式 ～

6月20日（木）に行われた歯科検診を受けて、7月4日（木）に、新宿区健康部矢澤参事、蛭名歯科医院院長列席のもと、表彰席を行いました。各賞は以下の通りです。

☆『最優秀賞』☆・・・11名

虫歯がない方と、治療の跡・部分入れ歯等はあるが虫歯が一本もない方。

☆『優秀賞』☆・・・6名

虫歯が少なく、比較的良い歯みがきが出来る方。

☆『努力賞』☆・・・8名

これからさらに丁寧な歯ブラシをすることにより多くの歯を健康に保つことができる方。

総評として、蛭名院長より「わーくす ここ・からのみなさんは、口の中のケアが大変良くできています。」との言葉をいただきました。よく噛んで食べることは食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、食べ物が美味しくなったり、消化・吸収を助けたりします。また、噛むことであごの周辺が刺激されて脳の働きを活発にします。他にも健康に役立つ効果がたくさんありますので、歯を大切にしましょう！



神妙な面持ちで表彰を受けてる人も……
↓満面の笑顔で表彰される人☆



～ エール・第2回料理講座 ～

エールの就労関係プログラムでは8月21日（水）に今年度2回目の料理講座を行いました。この講座を通じて家庭でも簡単な料理が出来るように、メニューを決める段階から季節感や栄養バランスを考え、みんなで話し合ってきました。

今回のメニューは暑い夏にぴったり！！の冷やし中華でした。具材についても栄養価や経済性を考えながら意見を出し合い、もやしやかまぼこをのせるなど意外な具材も挙げられました。

きゅうりの千切りや、錦糸卵づくりなど初めて挑戦した人もいましたが、中には家で練習してきたという熱心な方もいました。「切るもの多くて下ごしらえが大変だったけど、



がす錦糸卵作り初挑戦、返すこと出来た

今まで食べたことのある冷やし中華より美味しかった」「自宅でもやってみようと思った」などの感想が聞かれ、料理を作ることはそれほど難しいことではないことと、市販のものにひと手間加えるだけで外食よりもずっと安く出来ることを実感できたと思います。今年度は、あと2回の料理講座を予定しますので、レパトリーをどんどん増やしていきましょう！！



～ スマイル・健康講座「夏の食生活」 ～

8月8日（木）に西新宿保健センター栄養士を講師にお呼びして、暑い夏を元気に乗り切る食事のとり方についてお話をいただきました。

「熱中症予防のためには、約1日1ℓの水分を取りましょう」という事でしたがスポーツドリンクは糖分が多いためお茶や水などでこまめに取っていく方がいいとのことでした。また、身近なペットボトル飲料に含まれる砂糖の量について、例えばコーラ1本で65gも砂糖が含まれているなど、実際に砂糖を入れたペットボトルを見せてもらいながら、視覚的にもわかりやすいお話をいただきました。その他、食事のとり方で気をつけることは1日350g目安に野菜を取ることをすすめられ、模型を使って量を確かめました。また、コンビニなどでお弁当を選ぶポイントもアドバイスいただきました。質問時間には、甘い物が好きな方や野菜の1日の摂取量についての質疑などがあり、まだまだ9月中旬ごろまで続く暑さを乗り切るために有意義な講座でした。



☆就職状況報告（エール）☆

7月にまた1名就職しました。今年度の就職者は3名になります。就職先は株式会社モンテローザで、主に店舗内清掃・テーブルセッティングをしています。おめでとうございます！！

編集後記 今回の記事は食にまつわるものが共通の話題となりました。まだまだ残暑が続きますが秋までもう少し、食べ物のおいしい季節がやってきますね！美味しく食べることは元気のみなもとです。いつまでも自分の歯で好きな食べ物を食べられるように、口のケアもしっかりしていきましょう～