

～ 歯科検診表彰式 ～

6月19日（木）の歯科検診の結果を受けて、7月9日（水）に表彰式を行いました。
各賞は以下の通りです。

あなたのきれいな歯が素敵



- ☆『最優秀賞』 7名・・・虫歯がない方と、治療の跡・部分入れ歯があるが虫歯が一本もない方。
- ☆『優秀賞』 7名・・・虫歯が少なく、比較的良い歯みがきができている方。
- ☆『努力賞』 10名・・・これからさらに丁寧な歯ブラシをする事により多くの歯を健康に保つことができる方。

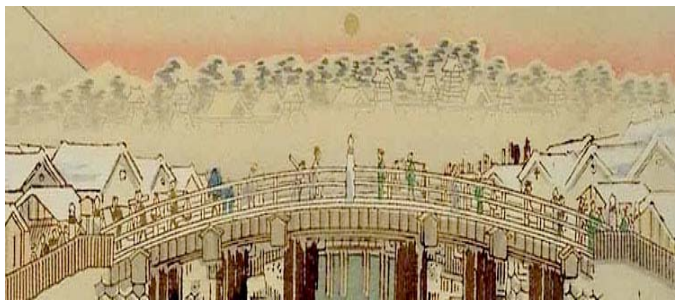
総評として、蛭名院長より「昨年度はわーくす ここ・からのみなさんは、口の中のケアが大変良くできていたが、今年度は昨年度に比べて状態の良い人が多いので気をつけてください。」とのお話をいただきました。よく噛んで食べる事は食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、食べ物が美味しくなったり消化・吸収を助けたりします。また、噛むことであごの周辺が刺激されて脳の働きを活発にします。他にも健康に役立つ効果がたくさんありますので歯を大切にしましょう！

～ スマイル外出訓練 ～

♪え～っさ え～っさ えっさほいさっさ♪

スマイルの外出訓練は2回に分かれて、両国の江戸東京博物館に行きました。

館内に入ると、日本橋を復元したという大きな橋があり、それを渡ると江戸の町並みのジオラマをみたり、実際に籠に乗り大名気分を味わったり、干両箱や纏を持ち上げたりして楽しみました。



江戸の情緒を感じた後に古き東京を味わい、関心と懐かしさに時間がすぐにたってしまう、あっという間に集合時間になってしまいました。公共機関を利用して、短い時間で時代をタイムスリップ出来た今回の外出訓練も充実したものでした。

～ エール外出訓練・1班 ～

エールの外出訓練は2班に分かれて1班は6月18日（水）に長瀬方面と、2班が7月17日（木）に小田原方面に行ってきました。

1班の外出訓練のメインは、景色をゆっくり眺めたりスリルを味わったライン下りでした。その後は岩畳を歩いて自然を満喫しました。そして、ここでしか味わえない天然氷のかき氷を食し、みんな笑顔(^o^)/大満足できた外出訓練でした！！



気分爽快！



楽しかった！かまぼこ作り

～ エール外出訓練・2班 ～

エール2班の外出訓練は、説明と感想を参加した三上さんに書いてもらいましたので、そのまま載せたいと思います！

7月17日 天候 晴れのち曇りの中
エールのメンバー4名と職員2名で
小田原箱根湯本への外出訓練へ
行ってまいりました。最初は箱根湯本のマストリゾートで
温泉に入りました。私が温泉へ入るとお湯が
無くなる勢いでお湯があふれてしまいました。
そして、温泉で、それから小田原方面へ向い
風祭駅下車にて、おまほこちくわ手作り体験を
行ってまいりました。仲々思わぬ様に作業が出来ず
悪戦苦闘の中皆んな楽しんで、おまほこちくわ
体験を終え、おまほこちくわを食べて
ました。そして、おまほこちくわを
帰りは小田原よりおまほこちくわを
とまほこちくわで食べました。
私が行くと言ったおまほこちくわは、
言いかたがおまほこちくわ、おまほこちくわ
帰りは小田原から、ロマンスカーで一路
新宿へ向かい、楽しい外出訓練が出来ました。
ありがとうございました。

～ 熱中症に気をつけよう！！ ～

「熱中症」のサインを見つけた時の対応の基本は、「水分補給」と「冷やす」こと。風通しの良い涼しい場所で休み、少量の糖分や塩分を含んだイオン飲料などを飲みます。そして、体の外からもぬれタオルを当てるなどして冷やすようにしてください。震えがある時は、体を冷やしながら急いで医療機関で受診してください。吐き気があって水分が取れない時も同様です。まだまだ9月中旬ごろまで続く暑さを乗り切るために気をつけていきましょう！！



