

わが家のアイドル



あん じょう ま な み
安生 真奈美ちゃん (3歳)
(中央)

●家族から一言… おしゃべり大好き、いつもおもしろい事を言って笑わせてくれる「まなちゃん」です。



おお つき ゆう な
大槻 優奈ちゃん (3歳)
(大池)

●家族から一言… 優奈は周りの誰かを和ませてくれる存在です。これからも心優しい家族の太陽でいてね。



町民リレー NO.236

吉成フサ子さん(不時沼)

果敢にチャレンジして自分の可能性を試してみたいですね

「私は鏡田で生まれ育ち、現在に至っております。その間、結婚、子育て、会社勤め、孫の世話など忙しい人生を過ごしてきましたが、今は静かな生活を送っています。」と話す吉成フサ子さん。

そんな吉成さんですが、趣味はパソコンだそうです。最近では、インターネットや友人とのメール交換などに挑戦したりしているそうで、「心身ともに健康に老後を過ごすのには、生きがいを持つことが大切だと思っているので、いろいろなことに挑戦しています。」と話してくださいました。

その他にも、大正琴のサークルやハーブ愛好会に加入し忙しい毎日を過ごしています。「大正琴やハーブ愛好会では、練習の合間に友人との会話がとても楽しくてストレス解消になります。」と話してくださいました。

最後にまちづくりについて尋ねると、「最近では、子育てで悩んでいるお母さん方が多いと思うので、子育て経験豊富なお年寄りの方々と、子育て中の若いお母さん方が交流できる場があればいいと思いますね。」と話してくださいました。

今回は、吉成さんの紹介で鏡田の熊倉貞子さんを紹介いたします。

保健師さんの健康だより

○高齢者は
高齢期には、加齢によって歯肉の部分が萎縮し、歯と歯の隙間が大きくなって食べかすが残りやすくなります。食後にお茶や白湯、水などで口をすすぐだけで

6月4日(日)は歯の衛生週間です。今年の標語は、「ごちそうさま お箸をブラシに持ちかえる」です。
毎日のブラッシングと、定期的な歯科検診、歯石除去をお勧めします。



6月4日はむし歯予防デー

あらためて、歯の健康を見直しましょう

○赤ちゃんは
むし歯も歯周病も細菌による感染症です。赤ちゃんの口の中には、元々むし歯菌はいません。保護者が離乳期に口移しで食べさせたり、同じスプーンを使ったりして食事をしたりと、むし歯菌に感染しやすくなるので注意しましょう。

食後は必ず義歯をはずして、義歯と自分の歯や歯肉をきちんと清掃しましょう。歯がまったくない人も食後はやわらかい歯ブラシを使って歯肉をきれいにしましょう。口の中を清潔にすることは、口の中を刺激することになり、脳の働きを活発にします。

は清潔になりません。
歯周病になると歯を失うだけでなく、歯周病菌の影響で、心筋梗塞や脳梗塞・肺炎などの病気を招きます。寝ている間は口内の細菌が繁殖しやすいので、夕食後の歯磨きは念入りにおこないましょう。

広 告

文部科学省許可第82号
社団法人日本地方新聞協会

日刊新聞

(有)マメタイムス社

須賀川市八幡町125
TEL(0248)75-2062代・FAX(0248)76-5303

岡ノ内・幼稚園 講演会開催のお知らせ

講師 児童精神科医 佐々木正美先生
川崎医療福祉大学教授
米・ノースカロライナ大学医学部精神科臨床教授

演題 「子育てを楽しんでいますか?…」
～ありのままを受けとめて、十分な愛情を～

日時 平成18年7月1日(土) 午前9時30分～11時

会場 岡ノ内・幼稚園体育館 ※どなたでも参加可能!

広 告

はつらつカラー16色

あなたに元気を! ビタミンYOU

暮らしによく効く新聞です。

福島民友新聞社は、はつらつカラーで新鮮なニュースを毎朝お届けしています。

ほっと民友 さ〜っとみんゆう

〒960-8648 福島市柳町4-29 024(523)1191代
須賀川支社
〒962-0816 須賀川市朝日田2-2
0248(75)2534 FAX0248(76)6212
民友ホームページ http://www.minyu-net.com/