

健康コラム



よくかむことは大事!

最近、就学前の子どもの虫歯は減少傾向にあるように思われます。それは保護者の方が子どもの口の中の隅々まで気を配っているからでしょう。ただ、親に歯磨きをしてもらっているうちはいいのですが、自分で歯磨きをするようになると意識の差で虫歯の発生率が変わるようです。また、食事の際のかむ回数が少ないためか、あごが小さく、乳歯列ですでに歯列不正や咀嚼(そしゃく)筋(かむ時に使う筋肉)の発達が弱く、唾液量も少なく、口呼吸気味の子どもさんを見かけるようになりまし

て生活習慣病に罹患(りかん)しているという報告も聞くようになりまし。虫歯の予防は正確な歯磨きが一番重要ですが、かむことで唾液分泌量を多くすることも虫歯予防になります。だ液には以下のような働きがあります。

消化呼吸を助ける、虫歯や歯周病を防ぐ、細菌の働きを抑える、活性酸素を消去する、味覚を助ける。また、よくかむことで肥満を防ぎ、脳の血流を増やし、運動機能の向上を図ることができま。かみこたえのある食料を使ったバランスのとれた



6月9日(土)、三鷹産業プラザ7階で。無料歯科相談 (正午～午後1時30分) 個別相談、歯周病チェック、お口の細菌チェック、お口の体操(健口体操)

総合保健センター ☎46-3254 講演会「子育て歯科～子どもの歯と心を育てるために～」(午後2時～4時) 講師はクラジ歯科院長の倉治ななえさん。三鷹市歯科医師会 ☎45-2715

みたか社協のシンボルマークを募集

創立50周年を記念して、三鷹市社会福祉協議会の新しい「シンボルマーク(ロゴマーク)」を募集します。

応募規定 未発表のオリジナル作品に限ります。A4版白色用紙を使用。画材は自由(CGの場合はプリントアウトしたもの)。彩色は3色以内(単色での使用する場合もあります)。応募作品は1人3点まで(用紙1枚につき1点)。入賞作品の著作権および使用权は主催者に帰属します。当選作品 最優秀賞1作品(そのほか優秀賞を選出します)。発表 選考結果は9月末日までに通知します。12月1日(土)に実施する「社会福祉協議会創立50周年記念式典」で発表予定。最優秀作品には、クオカード、スイカ、パスモまたは図書券(5万円相当)・ジブリ美術館招待券(2枚)・C カフェ優待券を贈呈。そのほか、優秀賞と参加賞の記念品あり。

7月10日(火)(必着)までに直接または郵送で、作品裏面に、住所・氏名・年齢・電話番号・学生の方は学校名と学年を記入し「〒181-8555三鷹市社会福祉協議会」へ申し込む。

同協議会 ☎46-1108

北野ハビネスセンター 陶芸講座 対象は市内在住の障がい者で講師の指示が分かる方とその家族、または同センター近隣の方。 6月16日(土) 午前10時～正午・午後1時～3時 同センターで。講師は元同センター陶芸講師の田中三郎さん。 5月31日(木)までに、同センター ☎48-6331・FAX 43-0304へ申し込む。定員各15組。送迎・託児あり(若干名)。介助はありません。 対象は在勤・在学を含む市民の方。 6月21日(木)午後7時～9時、教育センターで。講師は国立市社会福祉協議会の金子健太郎さん。 5月21日(月)～6月8日(金)に北野ハビネスセンター ☎48-6331・FAX 43-0304へ申し込む。定員40人。

高齢者の保養宿泊費を助成します 市内在住の70歳以上の方が三鷹市と契約している施設を利用する場合、年度(4月～翌年3月)に1回、宿泊費の一部を助成します。介護保険の要介護1～5の認定を受けている方は、同行する介護者も助成の対象になります。利用できる施設 市民保養所「箱根みたか荘」川上郷自然の村、指定契約旅館26施設(高齢者支援室に一覧表があります)。 助成額 3千円 各施設に予約後、印鑑を持参して高齢者支援室(市役所1階 番窓口)へ申請すること(宿泊後に助成を受けることはできません)。 同室 ☎内線2627

ご利用ください 健康栄養歯科相談 対象は市の基本健康診査などの結果が基準値より高めの方。歯科相談は市の成人歯科健診または歯周疾患検診を受診した65歳以上の方。内容は測定(身長・体重・体脂肪率・血圧)と健康相談・栄養相談、歯科相談、必要に応じて食事診断を行います。 6月5日(火)・15日(金)、7月3日(火)・20日(金)いずれも午後1時～2時、午後2時30分～3時 総合保健センターで。健康手帳と基本健康診査の結果または最新の検査結果を持参。医師の指示書のある方はお持ちください。 事前に同センター ☎46-254へ申し込む(完全予約制・先着順)。

精神保健福祉相談 専門医による心の健康相談です。 毎月第3木曜日午後1時～2時30分総合保健センターで。事前に同センター ☎46-254へ申し込む。 三鷹いきいきプラスの無料パソコン講習会 対象は55歳以上の市民でパソコン初心者、未経験者。 6月4日(月)・7日(木)、7月2日(月)・5日(木)、いずれも午前9時30分～午後0時30分。産業プラザで。事前に希望回(か)住所・氏名・年齢・電話番号を伝えて三鷹いきいきプラス(火・木曜日午前10時～午後4時受付) ☎70-5753・FAX 70-5754(終日受付)へ申し込む。先着12人。講習終了後「三鷹いきいきプラス」(入会金・会費無料)に入会していただきます。 料)に高年齢者支援室 ☎内線2627

こもれび ほっと・サークル 楽しい健康体操 市・NPO法人こもれび主催。対象は60歳以上の方。 6月14日(木)午前10時～11時30分。福祉会館で。講師はゆめ体操元気会会員の金子恵美子さん。参加費300円(お茶代を含む)。 5月21日(月)午前9時から、同サークル ☎080-3384-6994へ申し込む。定員20人。 ボランティア入門講座 はじめよう、ボランティア! みたかボランティアセンター主催。対象はボランティア活動に関心のある方。各回とも同一内容です。 新川中原コミュニティセンター ☎5月29日(火)、大沢コミュニティセンター ☎6月28日(木)、三鷹駅前コミュニティセンター ☎7月26日(木)、いずれも午後2時～3時30分。各回前日までに氏名・ボラ

ンティア経験の有無を伝えて、みたかボランティアセンターへ直接または ☎76-1271・FAX 76-1273・info@mitaka-netへ申し込む。各回先着15人。 介護者談話室 日帰り温泉でリフレッシュしませんか 対象は高齢のご家族を在宅などで介護しているまたは介護経験のある市民。 6月26日(火)午前11時～三鷹駅北口交番前集合。午後3時現地解散。現地「天然温泉むさし野 湯らく」(武蔵野市八幡町1-6-10)。参加費2千円。定員25人。 5月21日(月)～31日(木)に三鷹市社会福祉協議会 ☎79-505へ申し込む(申込多数の場合は抽選)。

通所助成金を交付します 三鷹市社会福祉協議会では以下の要件をすべて満たす方に通所助成金を交付します。 支給要件 16歳以上の市民、身体障害者手帳、愛の手帳または療育手帳の交付を受けていること、公立社会福祉法人の経営する授産施設または無認可の小規模作業所に通所していること、市から交通費助成を受けていないこと。 5 地域福祉課 ☎内線265

養護学校の学校公開 都立調布養護学校(調布市調布ヶ丘1-1-2) ☎6月5日(火)午前9時10分～午後0時20分 都立府中養護学校(府中市朝日町3-14-1) ☎6月21日(木)午前9時20分～11時45分 いずれも当日、直接会場へ上履を持参。駐車場はありません。 三 一円硬貨募金 1万306円 下連養寿会 8千575円 いなげや三鷹羊札会 6千410円 北野東晴クラブ 2千400円 羊札会 2千72円 下連養寿会 1千320円 深明会 1千80円 新中長寿会 811円 下連養寿会 770円 いきいきプラス 464円 上二親交クラブ 109円 匿名 ボランティア基金 7千217円 七ツ木(株)開発センター 1千760円 井口コミュニティ 1千円 吉野伊三 参加者一同 1千円



三鷹市社会福祉協議会への寄付 10万円 田中忍 朋美 9万2千600円 三鷹市リサイクル市民工房(2件) 5万円 飯室美恵子 4万6千600円 匿名(4件) 3万円 東川敏男 3万円 (有)大崎電工 3万円 フリーマント運営委員会 2万円 丹生末雄 1万2千円 井口三男 1万円 NPO法人アンリミテッド理事長岡本るみ子 1万円 大平 1万円 善如寺秀夫 1万円 の崎HY 9千円 吉野秀夫(4件) 4千円 永山敬子(2件) 3千円 小澤勇 2千円 根道一男 1千円 谷田部秀雄 1千円 山田菊代 1千円 山田菊代 2月分) 1千円