

結果報告！！

スポーツスタッキング大会2014 in 足立

11月に行われましたスポーツスタッキング大会 2014 in 足立！老若男女含めて多くの方が参加され、会場はたいへん盛り上がっていました。競技が終わったあとは足立区シニア世代のデモンストレーション、また小学生の皆さんも含めてリレーを行いました。来年の大会が待ち遠しいですね。

当日地域包括支援センター関原のスポーツスタッキング教室参加者は競技者としてはもちろんのこと、朝早くからの会場準備、初心者への指南役、審判、そして後片付けまで大活躍でした。

審判



デモンストレーション



皆で集合！



表彰式



編集後記

新年明けましておめでとうございます。地域包括支援センター関原職員一同心から新年のお祝いを申し上げます。旧年中は大変お世話になりました。どうか地域の皆様、関係各位には今後とも当センターへのご支援・ご協力を賜りますことをお願い申し上げます。

今年も地域包括支援センター関原は皆様と一緒に高齢者の皆さんが安心安全に生活できる街づくりを目指し、職員一同努力して参ります。宜しくお願い致します。



関原だより



平成26年度 3号

発行：足立区地域包括支援センター関原

住所：足立区関原 2-10-10

電話：3889-1487

◆足立区消費者センター

からのお知らせ◆

悪質リフォーム業者の訪問販売にご注意ください！

高齢者を狙った悪質リフォーム工事の次々販売が急増！！

「点検」と言って訪問し「水が漏れている」などと **高齢者の不安をあおり**、次々と高額なリフォーム工事を契約させる悪質訪問販売の苦情が多く寄せられています。



業者の説明を信じて契約したのに・・・

「特定商取引法」では、訪問販売などについて「老人その他の者の判断力の不足に乗じ、契約を締結させること」を禁止しています。

また、**契約書を受け取ってから8日以内**であればクーリング・オフが可能です。8日を過ぎた場合でも、足立区消費者センターにご相談ください。

相談専用電話番号：03-3880-5380



©KANAGAWA2013

梅田文化館

梅田文化館では素敵な作品を作り、生き生きと生活されている梅田在住の方をご紹介します。今回は大石編集員が取材を行いました。



今回は加藤俊子さん。工夫して作品を作ることが、頭の体操になるかもしれないですね、と言っています。



季節に合わせて家の中に飾る絵手紙作品を変えられているそうです。

余った和紙に作品を描いたところ、ちょうど紙袋に貼るのに良いサイズであることに気づかれたのだそうです。素晴らしい発想ですね。



絵はもちろんのこと、描かれた字、その言葉にも味があります。言葉は描かれた時の自身の思いを書いたものだそうです。



寒い時期「ヨガ」やってみませんか？

包括関原では介護予防を目的としてヨガ教室を開催しています。ストレッチのようにゆっくり体を動かします。また心と体のストレス解消や健康維持ができるようなリラックス・ヨガで体の中から元気になる体操です。寒いこの時期ぜひ参加し、体を動かしてみませんか。

対象者：60歳以上の方

日時：毎月第3火曜日 10時から11時

会場：平成27年3月まで・地域包括支援センター関原
平成27年4月から・・・梅田住区センター

講師：ヨガインストラクター 塚本 奈保子先生

持ち物：バスタオル、飲み物、動きやすい服装

問い合わせ先：地域包括支援センター関原 3889-1487

梅田住区センターの工事のため変更がある可能性があります。詳しくはお問い合わせください。

第4回 介護予防の入り

今号は「歯周病を予防しよう」をテーマにご案内します

1、歯周病とは

歯周病とは細菌感染によっておこる歯の周りの組織の病気です。

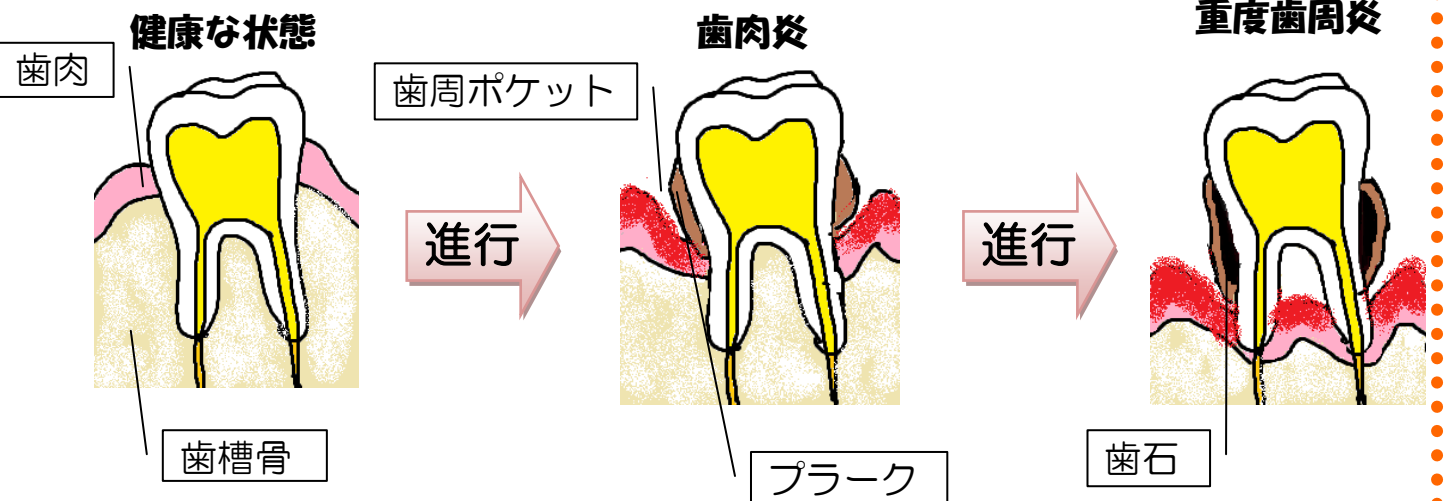
歯肉炎：歯肉の出血や腫れを特徴とする

歯周炎：歯を支えている歯槽骨が破壊される

2つに分けられます

歯周ポケット(歯と歯肉の深い隙間)にデンタルプラーク(歯垢)が溜まると、プラーク中の細菌が歯周組織を攻撃します。そうすると歯周組織は炎症・免疫によってサイトカインという成分を分泌します。

この成分が過剰に分泌されると自らの組織を破壊する現象がおこり、歯肉炎、さらに歯周病に発展して歯槽骨が吸収され、ついには歯が抜けてしまいます。



2、歯周病を予防するために・・・

①ホームケアとセルフチェック

- ・歯ブラシだけでなくデンタルフロスや歯間ブラシを用いてプラークを落とす
- ・口の中を定期的に観察する

お口の様子のセルフチェック

- いつも口の中がさわやかだと思ふ
- 歯肉の色が薄いピンク色で引き締まっている
- 歯のぐらつきが無く、しっかり噛める
- 歯と歯の間に物がはさまらない
- 歯がしみたり、痛まない
- 口からいやな臭いがしない
- 舌はいつもピンク色をしている

全ての項目に☑がつかない時はお口の中に問題があるかもしれません。かかりつけ歯科医に相談しましょう。

②プロフェッショナルケア

- ・「かかりつけ歯科医」を持ち、歯科医院で定期的にチェックを受ける
- ・プラーク・歯石の除去や専門的なクリーニングをしてもらう
- ・必要があればフッ化物塗布等の予防処置を受ける