令和４年２月号　　【第３３１号】

# ふ れ あ い

発行　知立市福祉の里ハツ田身体障がい者デイサービス（地域活動支援センター）
知立市ハツ田町泉４３番地　℡４５－７２８７　（講座直通）
（知立市福祉の里ハツ田内）　℡８２－８８３３　（代　　表）

## 笑いヨガ
## 初笑い

## 書道講座
## 書き初め

# 作　品　展

１階ロビーにて順次展示中

絵てがみ講座

布の小物作り講座

フラワーアレンジメント講座

おえかき講座

## 小学生が障がい者講座の見学に・・・

12月17日（金）にハツ田小学校の６年生が、「歌う会」講座の見学に来られ、一緒に紅葉（もみじ）を歌ったり、トーンチャイムやハンドベルで演奏したりして、楽しい時間を過ごしました。

小学生からは、『利用者さんが、みなさん元気で楽しそうに講座を受講していて、自分たちも一緒に楽しめました。』と感想をいただき、利用者さんからは、『若い元気パワーをもらえてよかったわ』と喜んでいただけました。

お互いに、なかなか交流の機会がないので、とても貴重な体験ができました。

# 舌クリーニング（口腔ケア）で感染予防

今月号も、ひきつづき口腔ケアのお話しをします。

冬は空気が乾燥し、感染症を起こしやすい季節です。人が息を吸い込む時に、空気中に浮遊しているウイルスも一緒に吸い込み、鼻やのどに付着して体内に入ることで感染します。風邪やインフルエンザ、現在、猛威を振るっているコロナ（オミクロン株）も口や鼻、のど（上気道）にウイルスがつくことによってかかる感染症です。

このような感染症を予防するには、手洗いや手指消毒と同じように、舌クリーニング（口腔ケア）も心がけていただきたい予防法のひとつです。

舌の上に付着する舌苔（ぜったい）という苔（こけ）のようなものが厚くなることで、ウイルスが舌苔に付着し、感染を引き起こすことがあります。舌クリーニングで舌苔を除去しておけば、ウイルスの侵入を予防する効果が期待できるそうです。

舌クリーニングは、１日１回で大丈夫ですが、寝ている間は、口の中で細菌が繁殖しやすく、舌苔があると細菌の格好の生息場所になるため、できたら朝、歯磨きの時に、舌ブラシを使って舌の根本側から舌先の一方方向に、優しくこすります。１日１回を毎日続けているうちに、徐々にきれいに取れてくるので、無理に取ろうとするのはやめましょう。また、歯ブラシでこすると、ブラシが硬いために、舌の表面が傷つき、歯ブラシに付いている歯垢などの細菌が付いて炎症をおこすので、必ず専用の舌ブラシやガーゼでやさしくこするのがいいでしょう。

舌クリーニングは、感染はもちろん口臭や体内で免疫力を低下させるといわれている歯周病の予防にもとても効果的ですので、毎朝の習慣におすすめですよ！！

# 令和4年2月　デイサービス講座予定表

上段　午前
下段　午後

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | オカリナ | 太極拳 | 音楽療法 | | |
| | | パッチワーク | 笑いヨガ | | 陶　芸 | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 休館日 | | ペン習字 | ちぎり絵 | 布の小物作り | 建国記念日 | |
| | | 英会話 | | | | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 休館日 | | オカリナ | 絵てがみ | | 歌う会 | |
| | パソコン | パッチワーク | | | 陶　芸 | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 休館日 | て作りえほん | ペン習字 | 天皇誕生日 | | 書　道 | |
| | | 英会話 | | | 健康体操 | |
| 27 | 28 | | | | | |
| 休館日 | | | | | | |
| | パソコン | | | | | |
| 31 | | | | | | |
| 休館日 | | | | | | |
| | | | | | | |

10:00～12:00　て作りえほん ・ オカリナ ・ ペン習字 ・ 太極拳 ・ 絵てがみ
フラワーアレンジメント

13:30～15:30　パソコン ・ パッチワーク ・ やさしい英会話 ・ 笑いヨガ
おえかき ・ 陶芸 ・ 健康体操

欠席の場合は、事前にご連絡ください.

TEL 45-7287(講座直通)　82-8833(代表)　FAX83-4070

担当 ： 宇留生(うるう) ・ 深川