

令和7年6月号

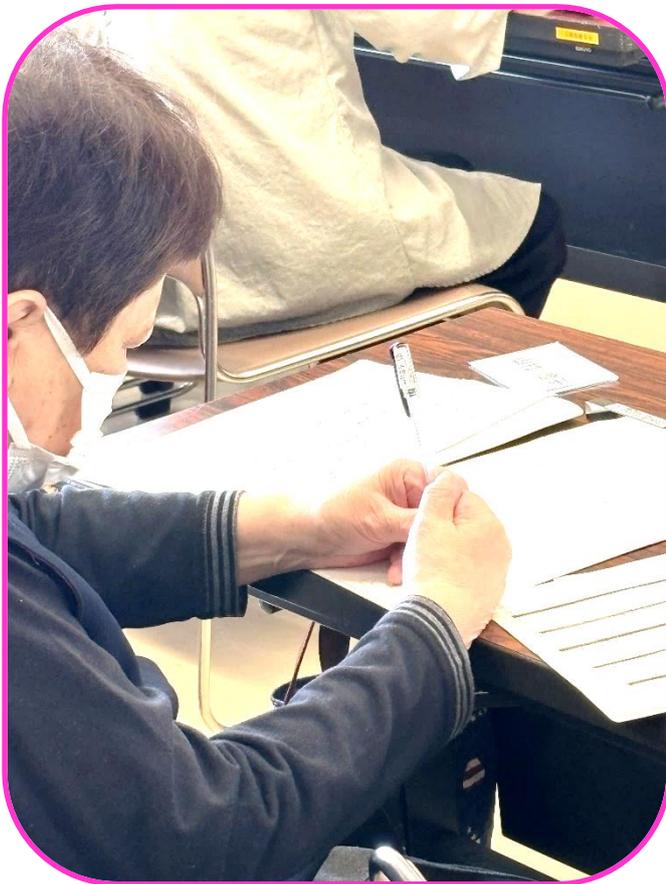
【第371号】

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 Tel45-7287（講座直通）

（知立市福祉の里ハツ田内） Tel82-8833（代表）

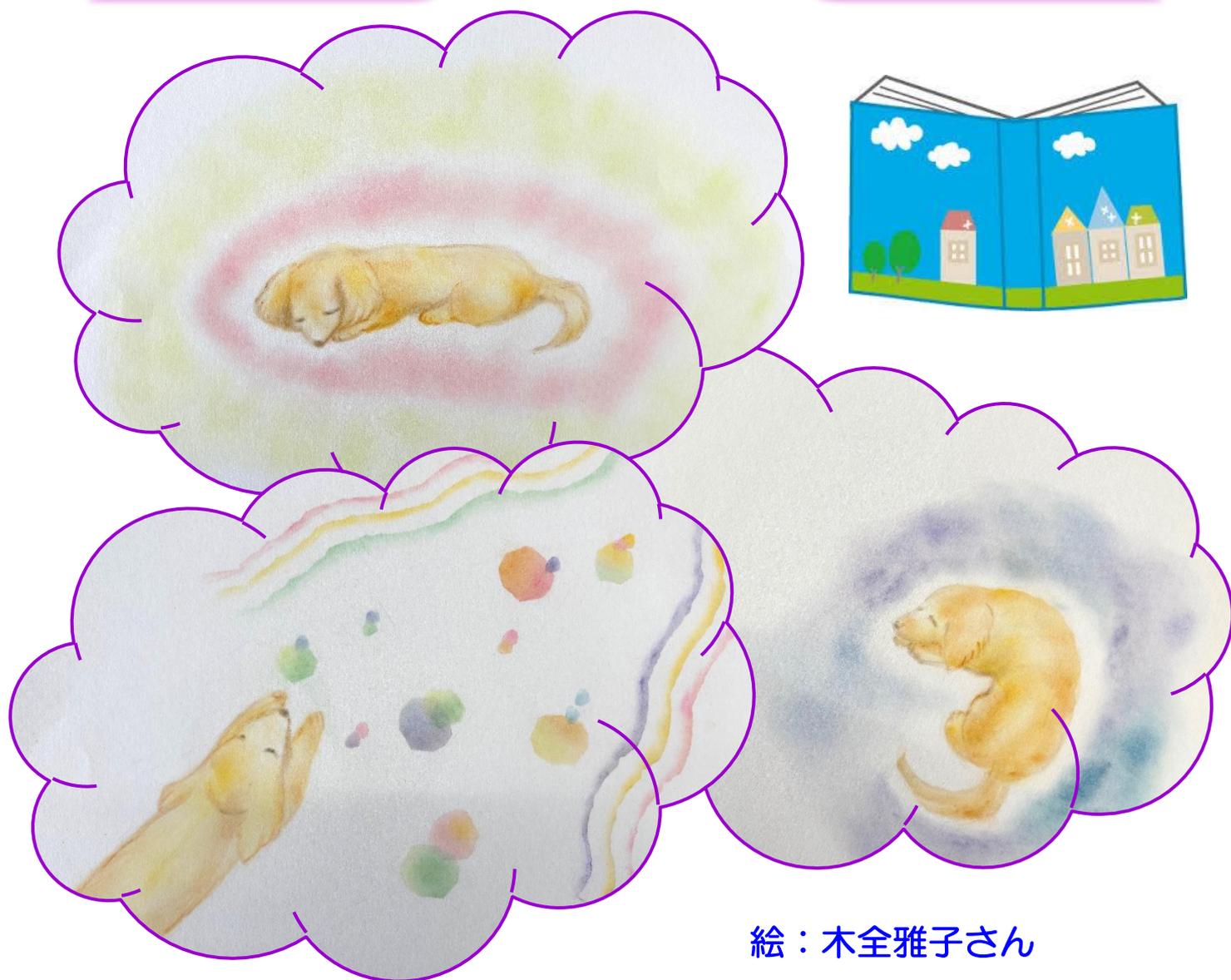


ペン習字 講座



山村 澄子さん（左）と水野 正男さん（右）

講座紹介



絵：木全雅子さん

今月は、て作りえほん講座をご紹介します。毎月第3月曜日10時から開催しています。

上記の写真は、製作過程でパステルを使って、絵を描いたところです。やさしい色使いでとても上手ですね！

えほんを作るには、物語を考え、それに合わせた絵を描いて、製本して完成までを講座で行いますが、特に物語でなくても、ご自身の作りたい本（絵や写真を切り貼りするだけでも大丈夫！）を作って楽しむこともできます。

できた作品を、ご自身で楽しむのはもちろん、お孫さんや知り合いの方にプレゼントされるのもいいですよ

6月4日～10日は「歯と口の健康週間です！」

「歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり」

毎年、「む(6)し(4)歯」にちなんで、6月4日から10日を歯と口の健康週間として、口腔の健康をめざし各地で啓発活動が行われます。(上記の標語は、今年のスローガンです。)

そこで今回は、噛むことの効果をお伝えします。

ひ	肥満防止	ゆっくりたくさん噛むと満腹感が得られ、食べ過ぎを防止する
み	味覚の発達	じっくり味わうことで、味覚が発達します
こ	言葉の発音をはっきり	口のまわりの筋肉が発達し、言葉の発音もはっきりします
の	脳の発達	噛むことで脳への血流が増加し、働きが活発になり、老化防止になる
は	歯の病気予防	唾液の分泌が増え、唾液の抗菌作用により、口内の清掃効果が高まります
が	がん予防	唾液中の酵素によって、食品中の発がん物質の発がん性を抑制する
いー	胃腸の働きをよくする	唾液中の消化酵素の分泌が盛んになり、しっかり噛むと胃腸への負担を和らげます
ぜ	全力投球 (全身の体力向上)	よく噛むことで、全身に活力がみなぎり、体力が向上します

上記は、学校食事研究会という会社が作った標語を表にしました。卑弥呼ように、昔の人は現代人に比べて、相当噛む回数が多かったでしょうね。

よく噛んで食べることは、ただ食べ物を身体に摂り入れるためだけでなく、様々な健康効果をもたらします。おいしく味わって食べられることは、なにより幸せなことですね！

令和7年6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	6	7
休館日			太極拳			
		火曜チクチク	笑いヨガ		陶芸	
8	9	10	11	12	13	14
休館日		ペン習字	ちぎり絵	布の小物作り	書道	
	パソコン	英会話			健康体操	
15	16	17	18	19	20	21
休館日	て作りえほん		絵てがみ		歌う会	
		火曜チクチク			陶芸	
22	23	24	25	26	27	28
休館日		ペン習字	フラワー		書道	
	パソコン	英会話			健康体操	
29	30					
休館日						

10:00～12:00

て作りえほん・ペン習字・太極拳・ちぎり絵・絵てがみ
フラワーアレンジメント・布の小物作り・歌う会・書道

13:30～15:30

パソコン・英会話・火曜チクチク・笑いヨガ・健康体操
陶芸

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