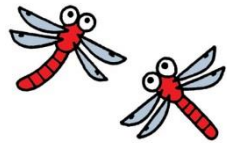


# わくわくの里だより

小規模多機能型居宅介護  
わくわくの里

瀬谷区橋戸 3-69-2  
045-300-0606  
発行責任者 飯塚陵子

## 2014年9月 コスモス号

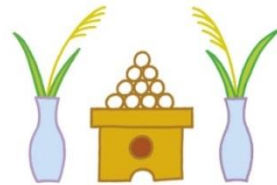


### もうすぐ秋です



猛暑の8月が終わり、朝夕がだいぶ涼しくなってきました。9月は、お月見、敬老の日、秋分の日（お彼岸）と季節の行事がたくさんあります。

安定した秋空はもう少し先になりそうです。季節の変わり目ですので、衣服の調節など工夫して、秋を迎えたいものです。



### わくわく「くつろぎサロン」へ是非どうぞ！

ワーカーズわくわくでは、「くつろぎサロン」を開いて、地域の皆さんがふらっと立ち寄れる場、交流する場を設けています。

サロンでは、様々な催しを企画しているほか、日々のちょっとした困りごとの無料相談も行っています。

詳しくは、わくわくの里、ワーカーズわくわく本部までお尋ね下さい。

村上敬隆先生（行政書士）による  
わくわくよろず法務相談

開催日：毎月第2火曜日 13時～16時  
相談料：無料

例えば…

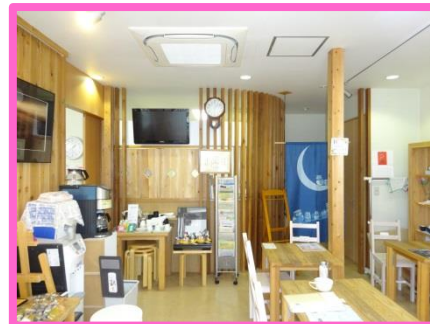
子供に財産を相続させたいのだけど…

「遺言」ってどうやってするの？

最近聞く「成年後見制度」って何？

離婚問題がこじれてしまって…。等々

日常のちょっとした困りごと、わかりにくい法律の話など、お気軽にご相談下さい。



### フラガール&少林寺男子登場！

8月の地域交流会は「フラダンスを楽しもう」でした。そこに登場してくれたのは、フラガールと少林寺男子。皆様の前で、かわいいフラダンスと、凛々しい少林寺拳法の型を披露してくれました。



### お知らせ

9月の地域交流会  
「敬老お楽しみ会」

9月15日（月）  
14:00～

15:30

みなさま是非  
お集まりください



### 健やか情報 ー第6話ー

●今回は「歯磨きの方法」です。

歯磨きには、ポイントがいくつかあります。しっかり押さえてお口の健康を維持していきましょう。

ポイントその1 磨くところ

歯と歯茎の境目を意識して磨きましょう。表面は意識しなくても磨ける部分なので、特に歯と歯茎の境目を意識して磨くだけで、まんべんなく磨くことができます。



ポイントその2 磨く順序を決める

磨き忘れを防止するために、磨く順番を決めておきましょう。一筆書きの要領で、順番に磨くと磨き残しを防止できます。

ポイントその3 力加減

桃の皮を傷つけないで磨くイメージで、力を入れ過ぎないようにします。歯ブラシを大きく動かし過ぎないように磨きましょう。



秋といえば…芸術の秋、読書の秋、やっぱり食欲の秋ですね。