



SILVER COLLEGE NEWS  
シルバーカレッジ  
新聞

発行元:シルバーカレッジ  
事務局/教育部生涯学習課(美和公民館)

## 正しい口腔ケアでお口を健康に!

十月六日(水)は、あま市歯科医師連絡協議会代表で歯科医師の渡邊剛先生と歯科衛生士の舟橋美千代さんを講師にお招きし、「口腔ケア」について学びました。口腔内を清潔にする理由や、唾液の役割などについてお話をいただきました。歯の磨き方やお口の体操を行いました。

授業後には、「口腔ケアの大切さを改めて実感した。」「さっそく実行し続けたい。」「などの感想が数多くあり、これからの生活に役立つ授業となりました。学んだことを活かして八十歳二十本を目指しましょう!」



## バランスボールで有酸素運動

十月十三日(水)は、三浦あかりさんと松井有紗さんを講師にお招きし、バランスボールを使った運動を行いました。見た目以上に運動量があり、時には息が上がる場面もありました。日頃の運動不足の解消に、また健康な体の維持に役立つ授業となりました。



## ご用心!身近に潜む消費者トラブル

十月二十日(水)は、木下万里子さんと横田早苗江さんを講師にお招きし、「身近に潜む消費者トラブル」について学びました。昨今、特殊詐欺の手口が巧妙になり深刻な状況が続いています。詐欺の手口などのロールプレイングでは、トラブルに巻き込まれないよう、真剣な表情で取り組みました。



## 十一月の予定

十一月十日(水)  
コミュニケーション力をアップし、様々な人と交流できるようにしましょう!  
講師・合同会社AIBAP L AN代表 相羽としえ氏

十一月十七日(水)  
本の魅力や楽しさを語りましょう!  
給食センターの仕組みを知り、給食を食べましょう!  
講師・美和図書館職員・学校給食センター課職員

十一月二十四日(水)  
令和時代の子育て事情について学び、地域づくりに生かしましょう!  
講師・NPO法人ママ・ぷらす理事長 川原史子氏

## 高木アドバイザーから一言

緊急事態宣言で、間が空いてしまいました。また講座が始まりました。皆さん、楽しく交流し、学んでいきましょう。

