



**SILVER COLLEGE NEWS**  
シルバークレッジ  
**新聞**

発行元:シルバークレッジ  
事務局/教育部生涯学習課(美和公民館)

**オーラルフレイルについて学ぼう**

十一月十五日(火)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、「フレイル」について学びました。フレイルとは「衰え」のことで、それを少しでも先延ばしするために、口腔内を清潔にしたり、口の周りの筋肉を鍛えたりなどの予防をしていくことの大切さを実感しました。また、「歯磨き後のすすぎは一回」というお話では、これまでの常識を覆されたような気分です、学生からもどよめきがありました。

八〇二〇運動はすでに達成できたとか。次は九〇二〇、一〇〇二〇を目指して頑張りましょう。



**目指せ!九〇二〇**  
学生の声

- 改めて歯の磨き方が参考になりました。今後は今日勉強した方法で磨きます。
- 歯は健康のバロメーター。今日の講義でそれを感じました。歯を大切にして、90-20に入れるように頑張ります。
- 今歯医者に行っている最中です。歯間ブラシを最近勧められて講習を受けました。慣れないのでなかなかうまく使いこなせません。頑張ってみます。
- 今は定期的にクリニックへ行っていますが、きれいにするのが大切だと思います。これからも気を付けて口内の健康を保つようにしたいと思います。
- 健康を維持するために、口の衰えを意識して生活していきたいです。「あ・い・う・べ」体操続けます。歯ブラシの使い方も、自己流は変えていきます。

**文集絶賛執筆中!**

「原稿はワープロで作成してもいいですか。」もちろん構いません。むしろ助かります。腕に覚えのある方はぜひ挑戦してください。「鉛筆書きでもいいですか。」問題ありません。こちらで入力します。



**「あま市」のOB会**

カレッジを卒業した皆さんは、OB会に入会します(任意)。これまで一期生(AS C1)、二期生(笑和の会)、三期生(あま三友会)、四期生(楽友会)、五期生(然然の会)と名付けて、それぞれ研修や親睦の活動を行ってきました。内容も取り回しも自分たちで決めます。場所は、シルバークレッジです。場場所は、せつかくのご縁と、「今日行く」今日の用のために末永く活動していただくために、卒業式(一月二十八日)終了後、改訂ご承知おきください。



**事務局より**

第八波の到来だとか。無事に卒業するためにも、これまでに以上にお気を付けてください。

**◆アドバイザーより**

文集の原稿を書き終えたら、締め切り前でも出してくださいね。