

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

十一月十四日(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先生を講師にお招きし、「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、それを少しでも予防するために、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ケアをしていくことの大切さを実感しました。また、「朝の歯磨きは起きてすぐがよい」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、学生からもどよめきが上がりました。

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ましょう。



- 嚥下について大変勉強になりました。歯を磨く、うがいをするということは日常生活に入り込んでいますが、**もっと『丁寧に』**口腔ケアに努めたいと思います。ゴリラ・鳥・ライオン・蛇、楽しかったです。
- 歯の磨き方で間違っていた部分は修正して磨くように心がけ、**1日でも長く自分の歯で**いられるように頑張りたいと思います。
- オーラルフレイルについて、もっと早くに(50代、60代)学ぶ機会があればよかったと思いました。**今ならまだ間に合うかな?**健康寿命を延ばして、健康で長生きしたいなという気持ちが強くなりました。
- **100歳まで健康に生きる**ためには、歯が大切だとつくづく思いました。
- **歯は一生もの**、自分の歯の磨き方を見直し、食べ物をよく噛んで、頑張って健康に生活したい。

ゴリラ・鳥・ライオン・蛇と学生の声



「コロナに加えてインフルエンザ。無事に卒業するために、これまで以上に気を付けてください。」

◆アドバイザより
今年初めて「文集の書き方講座」を実施しました。執筆の不安も解消し、バリバリと筆が走ります(はずです)。原稿を書き終えたら、締め切り前でも出してくださいね。

事務局より

「今日行く」「今日の用」のために未永く活動していただけたらと思います。第十九回講座(十二月十九日)終了後、改めてお知らせします。

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(ASCI)、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)、六期生(絆の会)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。せっかくなので、「今日行く」「今日の用」のために未永く活動していただけたらと思います。第十九回講座(十二月十九日)終了後、改めてお知らせします。



OB会