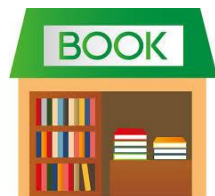




## フリーDAY



八月六日にフリーDAYを実施しました。皆さんの口頃の行いも良く、いい天気に恵まれました。

買い物班は、夏目ソラに買い物に行きました。「買い物といえばソラ」ということで、お目当てのものがどこにあるかはみなさんよく御存じです！車から降りるとお店へ一目散に……。自分のお目当ての物を購入して満足のNさん、帰園してからも片時も離さず、購入したものを眺めていました。欲しい物がたくさんありすぎたTさんはCDや本やいろいろと目移りをし、時間をいっぱい使って本を購入しました。ご飯より大好きなスイーツを購入したHさんは、帰園後満面の笑みで食べていました。

一方外出班は、ボーリングに行きました。何度か行っているので手順はバッチリ♪専用シューズに履き替え、ボールを選び、いざゲーム開始です！ピンが倒れると皆さん喜んでいる様子が見られており、ストライクを取るとボーリング場内に歓喜の声が響き渡りました。昼食はレストランで「チキン南蛮定食」です。体を動かしたこともあり、皆さん完食されていました。

帰園してからはスコア表や買い物したものを見せ合い、お互い報告をしている様子が見られていました。



### 歯科検診



歯科巡回診療車「こまどり号」が今年も巡回に来てくださいます。

おなじみの歯医者さんと歯科衛生士さんたちに囲まれ、落ち着いた雰囲気の中、歯科検診とブラッシング指導が始まりました。毎日のブラッシングの成果を見ていただくいい機会です。みなさん真剣な面もちで椅子に座ります。

口を開いて「C1、C2・・・」虫歯や歯周病をチェックしていきます。

見ていただいた後はブラッシング指導です。ブラシが当たりにくい場所は角度や持ち方を工夫します。毎日のブラッシングが健康な歯と体を作っていきます。

健康的な食生活を維持するためには、八十歳になっても自分の歯を二十本以上保つことが推奨されています。しかし目標を達成している人は半数を下回っているそうです。

毎日のケアで健康な歯と歯ぐきを保ちましょう！



虫歯はないですか？



丁寧なブラッシングを心がけましょう

