



食後のスイーツは？



出来たて弁当  
迷います・・・



こっちも美味しいよ♪

買い物班は恒例のパートデーフジ夏目に向かいます。買い物班にはお買い物が大好きな方や外出がちょっと苦手な方、のんびり楽しみたい方と様々ですが、日用品や本・CD、洋服、そしてお昼のお弁当と自分の好きなものを好きなペースで選ぶことができます。なくてはならない買い物班も、楽しい一日を満喫しました。

世界ハム・ソーセージ博物館では、ソーセージが次々に出てくる様子を見学しました。最初は白かったソーセージが、最後にはおなじみの茶色に変わり、おいしそうに出来上がります。「こうやってできるんだね」と実際に目でみて納得しました。試食のハムとソーセージはとてもおいしく、お土産もたくさんいただいたあと、大西の藤山文化公園でお弁当を食べ、帰路につきました。



かの有名な宮殿前にて



貴族のお部屋・・・



そよ風に吹かれながら  
お食事タイム

8月1日、フリーDAYは日本食研工場見学班と買い物班に分かれ、楽しんできました。

日本食研工場見学班は、「宮殿宮殿焼肉のたれ〜♪」で有名な宮殿前で記念写真をパチリ。中に入ると中世ヨーロッパ仕様の調度品や展示物と、そこに違和感なくたたずむ「バンコちゃん」に目を奪われました。工場見学では大きな機械がおなじみの「たれ」を作る様子を見ることができました。

## 歯科検診



八月六日に、歯科検診を実施しました。口腔センターの方からは「ちゃんと磨けているね」「もう少し頑張って磨きましょう」など指導していただきました。

理想的な歯磨きの仕方は、「一日三回。食後三分以内に三分間歯磨きをすること」と言われています。でも忙しかったりすると、歯磨きをさぼってしまいがちです・・・

「今日はめんどくさいから、歯磨きはしない・・・」と一言で一日歯磨きをしない人の口の中の菌の数は、よく磨く人と比べて五倍の菌がいるとのこと。その菌が虫歯、歯周病などの病気につながっていききます。

歯の健康を保つためには、毎日の歯磨きが重要なのです。難しいことですが、頑張ってくださいませ〜！

今日もしっかり歯磨きができましたか？

40歳代以降は、歯周病などにより歯を失う人が増えてきます。年に1〜2回は、定期的に歯科検診を受けることが大切です。

(80200 推進財団より)

こまどり号さん  
ありがとうございました

