

地域の皆さまへ

この「あおぞら壁新聞」はカンタキあおぞらの活動を知っていただき、皆さまのお役に立ちたいと思い、毎月発行しております。野栄町内会様、晴見台東町内会様、共和第二親睦町内会様、共和第一町内会の皆さまには、各町内会会長様のご了解とご協力をいただき、スタッフが戸別に配布又は回覧等という形でご覧頂いておりますが、迷惑に思っておられる方もいるかもしれません。そのような場合は、ご面倒でも下記までご一報頂けると幸いです。今後もカンタキあおぞらをよろしくお願ひします。

☎0155-36-7777(金子)

是非ご参加ください!!

会場 サロンあおぞら
(あおぞらクリニック3階)



**毎週月曜日は
元気はつらつ体操!!**

日時/毎週月曜 10時~11時30分
費用/参加無料
運動靴、飲み水持参

おひとり様お茶会

日時/3月19日(火)・4月16日(火)
各10時~11時30分
費用/1回100円
お茶とお菓子ができます

「カンタキ・健康・かふえ」レポート!!

第17回

お口の健康について



歯と歯茎の間につきやすい歯垢
1mgに細菌は何個
くらいあるでしょ

う? 何と! 1億個だそうです。口の中は、食べ物のカスや適度な温度があって、細菌にとっては、とても繁殖しやすい居心地の良い場所のようです。それにしても、もの凄いくらいの細菌が潜んでいるんですね。放っておくと、恐ろしいくらいに増えて、それが肺炎の引き金になったりもするそうです。そうならないように歯磨きや口腔内を清潔に保つことがとても大切なんです。お口の健康では、歯だけではないのです。舌や歯茎、入れ歯を清潔に保つための専用の歯ブラシもたくさん見せていただきました。ご近所の皆さまも参加してくださいました。

写真を見せて頂きながらとても良く理解できました。またの機会にもっと伺いたいですね。



北斗病院歯科口腔外科
歯科衛生士 浅井久美子



実際の歯ブラシを見ながら説明を受ける参加者さま

**ご予約
不要!**

「カンタキ・健康・かふえ」

**毎月
木曜
2回開催**

時間 午後
2:00~
3:00
出入り
自由!

【今後の予定】どなたでも参加OK! 参加無料! 飲み物も無料!

お問い合わせ ☎0155-36-7723

第20回 3/28(木)

「あなたの筋肉量は大丈夫?」

講師/十勝リハビリテーションセンター理学療法士 斉藤貴志

第21回 4/11(木)

「伝説」読み語り

読み語り人/高橋秀子

第22回 4/25(木)

「航空機を利用した新たな試み」

講師/北斗病院 総合診療科 医師 向井 耕一



街かど保健室 あおぞら

医療・看護・介護・福祉等について何でもご相談ください。

**参加
無料**
予約不要

4月12日(金) 10:00~12:00

場所:あおぞらクリニックロビー
担当:看護師 宮部夕香里

総合
お問い合わせ ☎0155-36-7723

見学・相談
随時
受付中!!

北斗病院
あおぞら
ハウカンあおぞら
サロンあおぞら
あおぞらクリニック