

生協くらしのサポートセンター青柳だより

取手市青柳480-2
TEL 0297(86)7603

～デイとたまり場 仲良く一緒に～

古代ハス見学に・・・

お出かけがうれしいのは、子どもばかりではありません。何歳になったってウキウキ！

五目おいなりなどのお弁当をもって車に・・・



ハスの見事さに魅かれよく歩き、よく食べたお出かけでした。



♪ 歌声 今が最高！

はじめは「忘れちゃったよ、うたえな〜い」がそのうち「荒城の月」「涙そうそう」とリクエスト。そして机の下では小刻みにリズムをとる脚がみえるではありませんか・・・



新企画登場！

※シルバーリハビリ体操

合言葉は

「いつでも・どこでも・1人でも
1日1ミリ1グラム」

講師の優しい声かけに、のびのび気持ちよく体を動かしました。



募集中！

事業が進むにつれて「手」がたりなくなっています。

たまり場・給食ボランティアでお手伝いいただけませんか？ また、サポートセンター青柳への送迎・訪問サービス（草取り、掃除、通院介助など）のサポーター（有償）も広域に募集しています。

たまり場“きらら”の9月予定表

火	木	土
		2日 支部運営委員会 -
5日 10時 ズンドコ体操 14時 脳トレ・笑いヨガ	7日 10時 太極拳 14時 昔あそび	9日 10時 カラオケ -
12日 10時 シルバーリハビリ体操 14時 映画鑑賞	14日 10時 - 13時 囲碁 14時 ズンドコ体操	16日 10時 折り紙 -
19日 10時 詩吟 -	21日 10時 ハンドベル 14時 マットス	23日 - 13時 生活相談会
29日 10時 お習字 14時 囲碁	28日 10時 シルバーリハビリ体操 13時 囲碁 14時 うたごえ	

※6日（水）14：00～絵手紙 25日（月）10：00～きらら体操
（変更になる場合もあります）

医療福祉生活協同組合いばらき

あおぞら診療所からのお知らせ

9月号

診療のご案内

受付時間/曜日	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~11:45	石井 牧谷	牧谷 落合	石井 牧谷	石井 牧谷	石井 牧谷	石井 2・3・5週 牧谷 1・4週
午後 3:30~5:00	石井	落合	石井	石井 3:00~5:00	牧谷	—
夜間 5:00~7:00	牧谷 5:00~6:00	牧谷	石井	—	石井/牧谷 (交代制)	—

- 木曜午後の診療時間は3:00~5:00です。
- 土曜日の診察は石井医師と牧谷医師と菅原医師が交代で担当します。第1・第4土曜日が牧谷医師、第2・第3・第5土曜日が石井医師です。菅原医師は石井医師の診療日に、ひと月に1~2日担当し2診体制になります。
- 夜間外来時間について、月曜が6時、火曜・水曜・金曜は7時までです。担当医は 火・水=現行通り、金=第1・3・5が石井医師、第2・4が牧谷医師です。

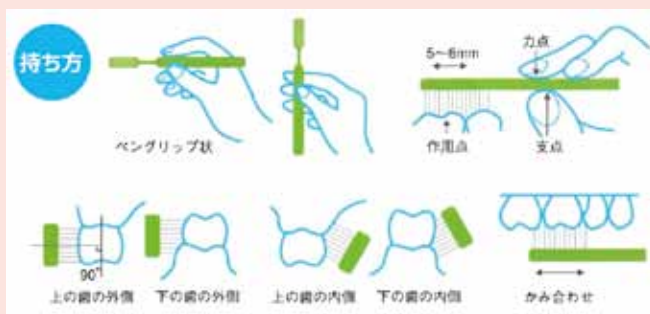
正しい歯の磨き方を身につけよう

毎日の習慣として身につけることが大切です。歯と歯ぐきの境目や歯と歯の間は磨きにくく、歯周病にかかりやすいので、丁寧に磨きましょう。

ここでは、スクラッピング法をご紹介します。

- ①歯ブラシの毛先を歯面に直角にあてる。
- ②前後に小さく振動させながら歯面を磨く。
- ③奥歯のかみ合わせの面は、かき出すようにして磨く。
- ④歯ぐきはできるだけこすらないようにする。

1回10分以上。特に就寝前には念入りに磨くことが大切です。



医療福祉生協いばらき

にれの家だより

オカリナコンサート開催

にれの家では年に数回ボランティアさんによるイベントが行われています。

7月はオカリナコンサートが開催されました。当日は午前中から入居者さんはワクワクドキドキとても楽しみにされていました。コンサートが始まるとその音色に引き込まれ目を閉じて聞き入られる方、全身でリズムをとる方と思い思いに楽しまれていました。曲目は「みかんの花咲く丘」など昔なつかしい歌など盛りだくさんの内容でした。リクエストにも応じてくださりとても充実した1時間半でした。(山下)

