

「スマイル事業」

令和5年(2023年)

4月

横浜市寿町健康福祉交流センターは  
第四日曜日が休館日です。

4

2023年4月  
No.208

「工芸クラブ」のお知らせ  
4月は「森と庭の動物作り」  
です。やわらか粘土でフクロウ、  
犬、猫などを作ります。  
【日時】4月13日(木)  
午後1時30分～午後2時30分



「書道クラブ」のお知らせ  
初心者の方も得意な方も大歓迎  
です。講師からの添削指導  
もあります。  
【日時】4月24日(月)  
午後1時30分～午後2時30分



「映画クラブ」のお知らせ  
・映画「暎の母」(主演:中村錦  
之助)とドラマ「あにき」(主演:  
高倉健)を上映します。  
【日時】4月25日(火)  
午後1時30分～

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 (生)	5	6	7	8
9	10	11 (生)	12	13	14	15
16	17	18 (生)	19	20	21	22
23 (休館日)	24 (生)	25 (生)	26	27	28	29 (生)
30						

【スマイル事業の参加方法】  
予約が必要な事業については、  
センター1階多目的室前に掲示  
してある参加申込書に氏名をお  
書きください。  
(人数制限あり・無料です)  
【場所】センター1階多目的室

「寿de健康クラブ」について  
みんなで楽しく、体を動かしましょう。  
見学だけでも大歓迎、気軽にご参加ください。  
参加してみたい方は、午後1時30分までに動き  
やすい服装で1階多目的室にお越しください。  
参加費無料です。  
健康コーディネーター室 ☎045-306-6707

①★		②		③★
★		④	⑤	
⑥	⑦		★	
	⑧★	⑨		⑩★
⑪		★		

--	--	--	--	--	--	--	--

「★」の部分を選び替えてできる言葉が答えです。答えが分かったら、図書コーナーで景品をもらおう♪※前回の答え: ヒナニンギョウ



# いぶき

●詳しい情報は⇒ [寿交流協](#) [Twitter](#) 始めました。

公益財団法人  
横浜市寿町健康福祉交流協会



横浜公園



山下公園



元町公園



吉浜町公園



牛坂下公園



石川町駅前亀の橋

寿町附近の花見スポット  
ご紹介

# 交流イベント 学生とフルイドアートをやろう!

3月2日(木)に桜美林大学の学生さんとの交流イベントが開催され、センター利用者と就労継続支援B型事業所アート工房クローバーの皆さんが参加しました。

今回の交流イベントは学生さん企画でフルイドアートをを行いました。フルイドアートとは絵の具の流動性を利用したアートで、絵に自信のない人でも楽しめるアートです。

フルイドアートの模様や色は使用する色や絵の具の量、流し方によって様々に変わります。参加者の皆さんもお互いの絵の色使いや広げ方などを見て、「その色いいね!自分も入れようかな?」と言葉を交わしながら楽しんでフルイドアートを作成していました。

今回作成したフルイドアートはセンター1階図書コーナーに展示しておりますので、ぜひご覧ください。



100均でOK

### 材料

- 洗濯のり
- キャンバス
- アクリル絵の具
- その他
  - ・割りばし
  - ・ビニール手袋
  - ・新聞紙
  - ・アロマオイル
- プラコップ
- 紙コップ

### 作成手順

1. 紙コップにアクリル絵の具と洗濯のりを同じ分量とアロマオイルを数滴入れて混ぜる。
2. 1で作った好きな色の絵の具をプラコップに入れる。(この時絵の具は混ぜないようにする)
3. キャンバスに絵の具を流し込み広げていく。
4. 1日~3日ほど乾燥させて完成!

## 寿労働センター (かながわ労働プラザ内)

### 技能講習募集のお知らせ

・令和5年度日雇労働者技能講習の日程について

令和5年度の技能講習の日程等のお知らせは、4月下旬を予定しております。

寿労働センター  
技能講習班 ☎045-662-5862

## 4月イベントのお知らせ

Y.S.C.Cファームの野菜,弁当販売 4月4日(火)  
センター前にて午後2時から、なくなり次第終了

フリーマーケット 4月15日(土)  
センター前にて午前9時から午後1時まで

スマホ(ケータイ)練習会 4月26日(水)  
作業室にて午後1時から午後3時頃まで



## 中区役所 棚木歯科衛生士 オーラルフレイル予防をめざして 『毎日正しい歯磨きを!』

「お口は元気ですか?」と聞かれて、元気です!とこたえることはできますか?  
歯は痛くないし、ごはんも食べられているから大丈夫と思っていても、口の虚弱が始まっているかもしれません。口の虚弱のことを「オーラルフレイル」といいます。オーラルフレイルは口の周りの筋力の低下から始まるといわれます。

自分の口が健康かどうか、以下のチェック表で調べてみましょう。むし歯や歯周病により歯の本数が減ってしまうと、噛む力が弱くなり、オーラルフレイルの進行につながります。予防には**毎日の正しい歯磨き**と**定期的な歯科健診**が欠かせません。

- 以下のような症状はありませんか?
- むせる・食べこぼす
  - 食欲がない・少ししか食べられない
  - やわらかいものばかり食べる
  - 滑舌が悪い、舌が回らない
  - お口が渇く、ニオイが気になる
  - 自分の歯が少ない、あごの力が弱い
- 1つでも当てはまる人はオーラルフレイルかも!

### <ポイント1>オーラルフレイル予防 歯ブラシの選び方

ブラシは  
平らで小さ  
めのもの

1か月に1本の交換を目安に!  
ブラシがひらいてしまうと歯の  
汚れはおとせません。

### <ポイント2> 歯間ブラシやデンタルフロスも使いましょう

歯ブラシだけのケアだと、約60%の  
汚れしか除去できません

### <ポイント3>口腔体操※食前にやりましょう

1. 目はしっかり閉じ目玉は下方に。口は口角を上げしっかり閉じる。
2. 目は大きく開き目玉は上方に。口を大きく開く。
3. 口を閉じたまま舌に力を入れ、口唇の内側を舐めるように回す。(右回り、左回り)
4. ココで溜まった唾をこっくん!
5. 舌の先に力を入れ、しっかりと前を出す。(そのまま10秒キープ)

### <まとめ>

令和4年度は、寿地区内の13か所の作業所や、寿生活館で歯科の講座や相談をしてきました。アンケートからコロナ禍でも24.5%の人(4人に1人)が歯科健診を受けていることがわかりました。

これからも定期的な歯科健診を受けましょう。  
(問い合わせ先: 中区役所 ☎045-224-8332)

自分にあった歯ブラシのかたちや、磨き方なども、歯医者さんに相談しましょう。