

明けまして おめでとうございます

平素は、NPOの活動にご支援、ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

おかげさまで昨年夏に長年の夢がかない、ケイホワイト事務所内にふれあいの“場”を持つことができました。“神戸街角サロン”と名付け、年齢差、男女差、ハンディキャップのあるなしに関わらず、誰でもが気軽に立ち寄れる交流の場として、車いすの方や膝が痛い方でも安心して来ていただけるように玄関は、スロープにしました。サロンは白とこげ茶のシックな色調でこじんまりとしています。お好きな居場所を見つけて、お過ごしいただきたいと思います。



毎週土曜日には、今までと変わらずに“生きがい対応型デイサービス”を開催しています。

今後、介護・医療のセミナー、カルチャー教室、講演会など皆様が興味をもたれた事を、サロンで実現していきたいと思っています。今月末に早速、記念の第一回サロンセミナーを企画致しました。

また、リタイア世代の生きがい支援（遊びの会＝健康が第一＝社会貢献活動）を行う予定です。サロンセミナー、小会議、同窓会、懇親会などにご利用の場合は、ご遠慮なくお問い合わせ下さい。

“神戸街角サロン”を、地域のふれあいサロンとして育てていきたいと思っています。

これからも、よろしくご指導をお願い致します。

特定非営利活動法人 あいあいネット神戸 理事長

(有)ケイホワイト ケアプランセンターうさぎ

ヘルパーステーションうさぎ 代表取締役 木村 由巳子

＜平成25年度臨時総会を開催＞

平成25年度臨時総会を、12月7日（土）に神戸街角サロンで開催しました。

総会には、正会員10名の内7名（別途委任状提出者3名）が出席し、定款変更（第3条目的・第5条事業）案の審議を行い、参加者全員の賛成で議案が承認されました。

今回の定款見直しは、平成25年8月に事務所を移転し、新事務所を地域の人々が交流できる場として神戸街角サロンと名づけ、街角サロンを活用した社会貢献活動を行うことによるものです。

出席された会員から、サロンの利用申し込みや今後の活用方法などの提案がされました。

＜定款変更内容＞

（目的）

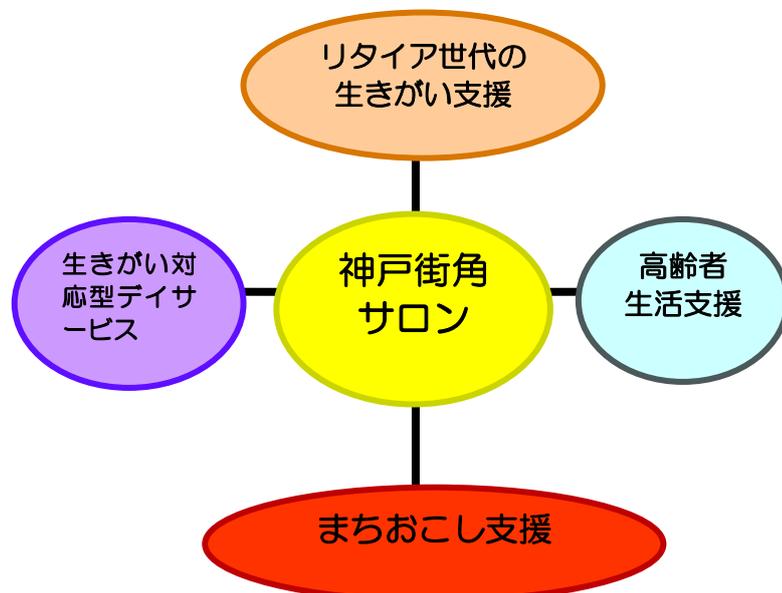
第3条 この法人は、神戸街角サロンの活動を行うことで、地域住民の交流や地域福祉の向上および地域の活性化に寄与することを目的とする。

（事業）

第5条 この法人は、第3条の目的を達成するため、次の特定非営利活動に係る事業を行う。

- ① 生きがい対応型デイサービス事業
- ② まちおこし支援事業
- ③ リタイア世代の生きがい支援事業
- ④ 高齢者生活支援事業
- ⑤ その他目的達成に必要な事業

☆神戸街角サロンのイメージ☆



< 「歯肉溝」 ってなあ〜に >

あいあいの会 福井歯科衛生士

歯の予防の先進国はスウェーデンです。スウェーデン人は何でも自己責任と考える人が多く自立心が旺盛。

じゃあ日本人は、ゆるくて口腔（こうくう）ケアに注意を払わないかっていうと、そんな事は絶対ありませんよね。

本当に健康な歯ぐき（専門用語で歯肉（しにく））の状態をハッキリとは知らないだけなんです。歯は唯一産まれた後から完成する場所で、歯が歯肉を破ってはえるので、歯と歯肉の間には溝（専門



用語で歯肉溝（しにくこう）があって、健康な状態でも0.5～2mm程の深さが（専門用語でポケット）があります。この歯肉溝がある為に細菌が繁殖し、歯周病になる危険が常につきまとう訳です。

そう、この事さえ知っていたら毎日磨くべきところは歯肉溝で、歯ブラシの毛先が少し溝に入るかなと意識して磨くだけで一気に“歯磨き名人”です。歯肉溝をしっかりねらって磨いても（歯ブラシだけではチェックが甘いので、フロス、歯間ブラシでも）出血しなかったら、今のあなたの歯肉は健康です。

歯肉溝さえ磨ければ、ポケットが3～4mmで歯周病の前段階といえる歯肉炎なら早ければ1日、遅くても1週間で出血はなくなります。更にポケットが深くなって歯が埋まっている骨（歯槽骨（歯槽骨））が溶けている状態の歯周病は、歯医者さんで歯石除去やGTR法（保険可）、バイオ・リジェネレーション法（保険外）などで治療をして、ポケットを2mm以下の正常に戻してもらわないとなりません。

何歳でも、歯肉溝を意識してきれいに保つ磨き方が原則です。

はい、合言葉は“しにくこう” ちょっとオタクばいですか。

☆ 《GTRは、guided tissue regeneration の略》

重度の歯周病によって破壊された歯槽骨や歯根膜を再生させる手術。歯周ポケットに入り込んで歯根に付着した歯石や細菌を取り除き、その空洞をメンブレンという膜で覆う。この膜によって空洞に歯肉が入り込んで定着するのを防ぎ、歯を支える本来の機能をもつ歯槽骨・歯根膜・セメント質が再生される。1980年代にスウェーデンで臨床応用が始まり、日本では1990年代に普及。歯周組織再生誘導法。平成20年（2008）から公的医療保険の適用対象

☆ 歯周外科治療におけるバイオ・リジェネレーション法

中等度から重度の歯周炎に罹患すると、歯周外科治療（歯肉を切開して歯根と骨欠損部の周囲の組織を掻き取るなどの方法）が必要となる場合があります。とくに、「垂直性骨吸収」と呼ばれる、歯を支える骨（歯槽骨）が深く欠損してしまった場合には、従来の歯周外科治療を行っても歯周組織の回復が困難になることが多かったため、失われた歯周組織の再生を促す新しい治療法が開発されました。

デイサービス活動日記（8月～12月）

9月14日 六甲山牧場へ

羊や山羊、馬などに直接ふれあうことができ、童心に帰って楽しみました。端から端までゆっくりではありますが歩いて、良い運動ができました。さわやかな空気を胸一杯すいこんで生き返ったようです。



陶芸教室の指導員に手ほどきを受けながら、素焼き作品への絵付けや、手ひねりでの作品を作りました。思い通りの色が出ないなどといいながら、それぞれが陶芸を楽しみました。

11月9日 明石公園へ

菊とバラが美しいとのことで、楽しみに出かけました。菊はまことに見事とで、出品しておられる方がいかに丹精されたがわかってみんなで感心して観賞しました。



〈あいの会 1月予定表〉

日	内容	昼食メニュー
1月 4日(土)	お休み	
1月 11(土)	新年会	ロールキャベツ他
1月 18日(土)	口腔機能改善プログラム・書道	ベーコンとじゃがいもの茶巾蒸し他
1月 25日(土)	運動器機能改善・栄養管理改善プログラム	魚のパン粉焼き他

〇〇さんの雑記帳(鍋キューブの巻)

『お料理もちょっとした工夫で・・・』この言葉幼い頃よくテレビで聞きました。そうなのか、ちょっと工夫することでおいしくなるのかと、子供心に感じたのを覚えています。

大人になり、自分が作る側になるといろいろな食材や調味料を使うことで色々なジャンルのお料理が作れることで、自分の世界も広がり楽しいと思うようになりました。

ここ数年鍋つゆをよく見かけますが、なぜか鍋つゆには興味がわかず使ったことがありませんでした。そんな私が、これは便利と思ったのがキューブ状の鍋つゆです。一粒一人分という目安もありますが、私はもう少し水分を多めに使います。

何より便利なのが、寒い日のお昼ごはんに一人鍋が簡単にできるところです。鍋焼きうどんを作る材料で一人鍋。私の場合は野菜たっぷりの豆腐鍋をワクワクしながらお昼から食べられるのが密かな楽しみです。おじやを作るときにもお鍋のあとのような幸せ感があってプチ贅沢です。いろいろ使える鍋キューブぜひお試しを♪



☆あいあいネット神戸ニュース☆

■活動日誌(8月～12月)

- 平成25年8月12日 事務所移転(神戸街角サロン開設)
- 平成25年11月16日・17日 神戸街角サロンプレオープン

ご近所、近隣の方に、街角サロンがどんなところか知っていただくため、サロンのお披露目をしました。滋賀県の農場から取り寄せた赤飯、おはぎを販売し、ふれあいカフェもオープンしました。ご近所の方が、好意で赤飯や、おはぎを買ってくれました。道行く人には、何ができたのか気になっていたと声をかけてもらったり、カフェの利用やおはぎなどを買ってもらいました。土、日で人通りは少なかったのですが、近隣の人にアピールができたプレオープンになりました。



- 平成25年12月7日 臨時総会(定款変更を承認)

編集後記

- 新年に天声人語を書き写していたら、年賀状に添え書きした漢字が間違っていたことに気づき赤面！漢字力の低下を痛感させられた年明けでした。(ま)
- 街角サロンができ、あいあいの会の会員も増えてきました。いい年になるのでしょうか。(な)
- 今年も金柑がたくさんになりました。まだまだ半分青みを帯びています。甘くなってねえ。(ゆみりす)