

## ☆年頭にあたって☆

あけましておめでとうございます。

昨年の1年間があっという間に通り過ぎ、また、1つ歳をとってしまいました。

今年の年頭にあたっての目標は・・・

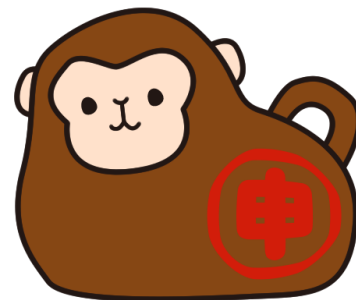
地域の方々に、サロンを自由に使っていただき、いろんな場作りを提供したいなと思っています。

NPO あいあいネット神戸の設立時からの希望である、多世代の交流の場の提供、高齢者・障害者・子育て支援に加え、介護の相談窓口はもちろん、認知症予防事業などにも協力してきたいと思っています。

元気な高齢者のサロン（生きがい対応型デイサービス）は、10年あまり継続しています。これからは、団塊の世代をはじめとして、人生に目的や生きがい、趣味をお持ちの皆様と楽しく過ごせるサロンも運営出来ないかと考えています。

こんな癒やしの場が欲しい、気持ちが明るくなるサロンがあればいいな、簡単な手芸などを気楽に教えてくれる処があれば、などのご希望がありましたら、遠慮なくご相談下さい。

皆様の望みを叶えるお手伝いが出来ると思います。是非、「あいあい」をのぞいてみて下さいね。



NPO 法人 あいあいネット神戸 理事長  
ケイホワイトうさぎ 代表取締役 木村由己子

## あいあい食堂オープン（1年に1回テス）

昨年の第5回神戸マラソン開催日11月5日に、「あいあい食堂」を久しぶりでオープンしました。

サロンの前は人通りが少ないのですが、それでも売り切ることができ、スタッフも楽しい時間を過ごしました。



おにぎり、ケーキ、オムライスと全部手作りで、とってもおいしかったです。来年も是非開店し、恒例の食堂にできたらなあと思っています。



# 歯はどこからきたのでしょうか？

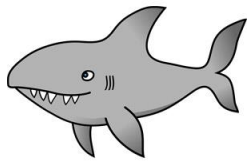
あいあいの会 歯科衛生士 上野 貴子

「歯の役割は？」と聞かれると、まず、「食べ物をかみ砕く道具」と答えが返ってきますが、それだけではないことを、皆様はすでに承知のことと思います。失ってからありがたさを知る・・・これは、歯だけに限らず何事にでもいえることですが、日ごろ気づかないけれども大切な機能を、この機会に再認識してみましょう。



まず前歯で、食物の取り込みの際に零れ落ちるのを防ぎ、奥歯では、お口の周りの組織を総動員して、唾液と混ぜて消化を良くし、団子にしてまとめ、飲み込みやすくする際にしっかり逃げないように保持します。また、人は他の動物にはない「話す」といった高度で緻密な機能を持ち合わせていますが、これも、歯がなくては講音（言葉を組み立てる）が上手く出来ずに、発音不明瞭となって、自分の意思が相手に伝わりません。日ごろ、造作もなく行っている「話す」「食べる」「飲み込む」といった動作は、実は様々なお口の周りの筋肉や組織（歯、舌、頬、唇、顎、喉、唾液、歯ぐき、顔面の筋肉等々）の共同作業によって実現できています。

では、この大切な歯は、いつごろ、どこから生まれたのでしょうか？



それは、歯は、魚のうろこが進化したものといわれています。サメのうろこは、楯鱗（ジュウリン）と言って、歯と同じ構造をしています。固いうろこは、皮膚ともいわれ、鮫皮おろしは、宮大工が木の表面加工に使ったのをヒントに、わさびのおろし器としても使われています。この顎の上の楯鱗が、生物の進化の過程で、口の中に存在するようになって、体表の保護から食べ物を捕食する役割に変化してきま

した。地球上の生物は、海から発生したのですが、太古の昔、それらの生物の祖先が海から陸に上がり、その一部は海へと戻る過程の中で、全体的には変温→恒温動物へと進化していき、動き回るためのエネルギーも必要となり、鼻と口が分かれ、やがて食べるために必要な道具である歯が発生していくのですが、その何億何千万年という気の遠くなる進化の中で、命をつないできたサメは、実は古代魚の仲間なのです。あのキャビアで有名なチョウザメ（サメの種類ではない）も、古代魚の仲間、棘魚類（ギョクギョ）といって、うろこは蝶の羽状の鱗板で、今も小さなとげが一面にあります。これら古代魚の発生時である約4億年前から、口に歯を持つようになったそうです。

大まかに言えば、魚類から、両生類、爬虫類、恐竜、魚類へ、さらには一部の爬虫類から哺乳類へと進化をたどり、その頂点に現在の私たちがいるのですが、それぞれの生態の環境に応じ、歯の有無や形や数、生え方等々が分化されていきました。例えば、空を飛ぶことに進化し、身を軽くするため骨の密度を減らし歯の代わりに固いくちばしを持ちました。でも、始祖鳥には歯があったそうです。

私達人類に、切歯や臼歯があるのも、雑食性の証ですね。特に近年は軟食傾向にあり、顎が小さく歯の数が減ってきています。遠い将来、何万年後の人類は、どんな顔になり、どんなものを食べているのでしょうか？？？。ただここで、一つ確実なことは、使わない機能は退化していくという事実です。必要とされない機能は低下していきます。今を生きている私たちは、与えられた機能をしっかりと管理し、大切に使って、健康の維持継続に努めていきたいですね。長寿でお元気な方は、皆様口元気です。



お口は命の源。いつまでも、お口から、味わい食べられる幸せを感じて頂ければ幸いです。

## デイサービス活動日記 (8月~12月)

### お出かけ活動

☆10月 神戸動物王国へ



みなさんの希望でポートアイランドの動物王国までドライブ。ワンちゃんの曲芸や、ふくろう、ペンギン、アルパカなどの動物を身近で見たり、触ったりして初めての感触に興奮しました。高齢になると遠出をすることが少なくなるので、久しぶりの外出にお喜びでした。

☆11月 竹中大工道具館・しあわせの村へ

来館者が多かったのですが、ガイドさんの丁寧な説明で、寺院建設のすごさや昔の職人さんの技術の高さに感心しました。みなさん、さすが年の功で昔のことはよくご存知です。その後、しあわせの村に出かけ、日本庭園で紅葉を楽しみました。



### 趣味活動

折り紙



ちぎり絵



手芸 さるぼぼ



書道



### 《あいあいの会 1月予定表》

日 (水曜日)	内 容	昼食メニュー
1月 6日 (水)	お休み	
1月 13日 (水)	新年会	お楽しみ
1月 20日 (水)	栄養改善プログラム・書道	お楽しみ
1月 27日 (水)	・運動機能改善プログラム・口腔機能改善プログラム・お誕生会	お楽しみ
日 (土曜日)	内 容	昼食メニュー
1月 2日 (土)	お休み	
1月 9日 (土)	新年会・書道	筑前煮他
1月 16日 (土)	口腔機能改善プログラム他	鶏とジャガイモのカレーシチュー他
1月 23日 (土)	・栄養改善プログラム ・運動機能改善プログラム	マーボー白菜他
1月 30日 (土)	お休み	

## 〇〇さんの雑記帳 (片づけの巻)

次の春で65歳になる友人は、もう何年もかけて家の片付けをしています。

知りあって10年を過ぎるのですが未だ終わりません。

話を聞いた当初に比べるとたぶん選別も進み随分と物も減っているのでしょうけれど、最後の砦がすごいらしく・・・最近は何度か話の内容が片付けと収納になっています。

65歳の誕生日までに片付けると宣言しているのですが、どうなるかなあ・・・と思いながら傍観しています。彼女は断捨離や収納ノウハウの本を立ち読みするのが好きで、いつもの待ち合わせの書店に行ってもすぐみつけれられるのですが、そこでしばらく片付け談議が始まります。彼女も私も最後に捨てる捨てないを決めるのは自分とよく分かっているのですが、毎回同じ話の展開になるのでこれは片付けはライフワークになりつつあるのではないかと聞いています。私の世代は多分物を買うときに長く使えるいいものを買う目をもちなさいと教えられた最後の世代ではないかと思っています。なので、就職して自分のお金で物を買うようになった頃から結構こだわりをもって私自身は買ってきました。セーター一枚買うのでさえかなりのこだわりです。コートとなるとなおさらです。なので、こだわって買ったコートで一番好きなものは15年過ぎた今でも大事に着ています。当然のことながら捨てられません。そうやって好みのものを見つけては買足し買い足し・・・。コートコレクションが出来あがっています。着る回数ではなくそのコートを羽織った時に自分がどれだけ気持ちよく過ごせるか、私はその気持ちを基準にこれからも片付けをして行きたいと思います。

そして、そろそろ揃えたいものは集まって来たので大事に大切にこれからも着ていきたいと思います。

友人は65歳の日を迎えたら片付けが終わっているでしょうか・・・次の春の最大の私の楽しみです。



### ☆あいあいネット神戸ニュース (8月~12月)

- ◇2015年11月 あいあい食堂オープン  
理事懇親会
- ◇2015年12月 介護リフレッシュ教室(あんしんすこやかセンター主催)に協力  
もとまちハーバー懇談会に出席



#### 編集後記

- 昨年は、あっという間の1年でした。今年は、のんびりゆっくりいきたいものです。(ま)
- 今年のお正月は、天気が良く、暖かな日和でした。今年一年、良い年でありますね。(な)
- 今年も大粒の万両がたくさん実りました。毎日鳩とひよどりが見えています。(ゆみうさぎ)