

# SHIRATORI

## ～Information～

発行 社会福祉法人しらとり会  
 発行責任者 理事長 正田 信夫  
 〒739-2105 東広島市高屋町檜山 267-1  
 TEL 082-493-8751  
 FAX 082-493-8752  
 E-mail shiratori@vega.ocn.ne.jp  
 http://shiratorikai.com

### ～ 「歯周病」 について ～

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。今回は「歯周病」についてご紹介します。

「歯周病」は、歯の周囲の汚れに含まれる細菌の毒素の影響で、歯ぐきに炎症が起き、さらには歯を支える骨が溶けていき、歯がグラグラしたり、抜けたりする病気です。

むし歯と違って痛みが出ないことの方が多く、気づかないうちに進行し、体の他の部分の病気を引き起こすおそれもある、とても怖い病気のような症状があったら、歯周病の可能性があるかもしれませんので、歯科医院で検査を受けることをお勧めします。

#### 〈セルフチェック〉

- ・朝起きたときに、口の中がネバネバする
- ・歯磨きのときに出血する
- ・硬いものが噛みにくい
- ・口臭が気になる
- ・歯ぐきがときどき腫れる
- ・歯ぐきが下がって、歯と歯の間にすきまができてきた
- ・歯がグラグラする



歯周病菌は、家族や恋人など接触の機会（箸やコップを一緒に使う、キスなど）が多い相手との間でも行き来します。ただし、お口の中にいろいろな菌がいるのは普通のことで、歯周病の予防を行っていけば、問題ありませんので、神経質になる必要はありません。

身近な人とも一緒に、歯周病を予防していきましょう。

#### 〈「歯周病」の予防〉

- ・毎日のていねいな歯磨き
- ・歯科医院で歯の掃除をしてもらう  
 (歯に歯石が付着してしまうと、自分ではとることができません)
- ・不規則な食事、喫煙、糖尿病など、歯周病を進行させやすい病気や生活習慣に気を付ける  
 (歯周病菌は体の抵抗力が落ちていると増えやすいそうです)

参考：厚生労働省「生活習慣病予防のための健康情報サイト」

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth-summaries/h-03>

参考：日本臨床歯周病学会 <http://www.jacp.net/period/about/>



「歯周病」は誰でもなりやすく、一度治療しても再発しやすい病気です。私も、ていねいな歯磨き、歯科医院での歯の掃除など、できることを続けていきたいと思いました。

(力石)



## <5月 しらとり会ミーティング 報告>

5月10日(金)しらとり会4階(食堂) 利用者18名 職員6名

### (1) 意見箱について

今回、意見箱に意見および要望はありませんでした。

### (2) 2階フロアのお茶の切り替え(温から冷)について

利用者より、「2階のお茶の切り替えをいつにしますか。」との意見がありました。多数決で、6月に入ってから切り替えることとなりました。

### (3) 自動販売機の切り替え(ホットからコールド)について

利用者より、「自動販売機の切り替えはいつがいいでしょうか。」との意見がありました。話し合いの結果、売れ筋をみながら切り替えることとなりました。

### (4) エアコンについて

利用者より、「エアコンをドライに設定しても効きが悪いですし、音も気になります。」との意見がありました。所長より、「業者のメンテナンスが必要かどうか確認します。」との返答がありました。

### (5) 落とし物について

職員より、「前回から今回のミーティングまでの落とし物は、1件(現金)でした。心当たりのある方は職員に声を掛けてください。」との報告がありました。





## <しらとり会 活動報告>


平成31年4月16日~令和元年5月15日(備考は利用者の人数)

月日	内容	備考
4/17(水)	広島県精神障害者支援事業所連絡会 相談支援部会 出席	
4/18(木)	東広島市自立支援協議会 NETZ 東広島 出席	
4/19(金)	生活サポーターミーティング	
4/20(土)	フットサル	2名
4/22(月)	女子会	3名
	おりょうりくらぶ	7名
4/23(火)	東広島市自立支援協議会地域生活支援システム運営部会 出席	

月日	内容	備考
4/26(金)	広島県精神障害者支援事業所連絡会 第10回交流会実行委員会 出席	2名
5/8(水)	「フレンド・グループ」ミーティング	6名
5/10(金)	東広島市自立支援協議会 精神保健福祉部会 出席	
	しらとり会ミーティング	18名
5/11(土)	ピアサロンこころ	2名
	ミニ昼食会	5名
5/13(月)	女子会	3名
5/14(火)	家族のつどい	

<p>フットサル</p>	<p>【日 時】6月22日(土) 9時30分～11時30分                  【場 所】東広島運動公園(現地集合)                  【参加費】24円(保険料)                  【申込締切】6月19日(水)12時まで                  【お問い合わせ】担当(藤井)まで</p>	
<p>ミニ昼食会</p>	<p>6月はいりません。 7月については、来月の通信に掲載します。</p>	
<p>第10回交流会                  (広島県精神障害者支援事業所連絡会主催)</p> 	<p>【日 程】6月22日(土)                  【場 所】宮島棧橋入口付近(現地集合)                  【参加費】交通費<sup>(※1)</sup> + 300円(景品代、保険代)                  (※1)交通費(ガソリン代、フェリー代等)は、合計金額を参加者で割ります。                  ☆ 食事代、島内の施設利用費は自己負担です。                  【交通手段】公用車(定員7名)                  ☆ 参加者が定員を超える場合は、参加者で話し合って決めます。                  【申込締切】6月5日(水)12時まで                  ☆ 障害者手帳をご持参ください。</p>	<p>【スケジュール】                  8:20 しらとり会集合、出発                  10:30 現地にて受付開始                  10:40 開会式                  10:45 交流イベント                  11:45 自由行動(各自で昼食・観光)                  14:30 閉会式                  15:00 現地解散                  17:10 しらとり会到着(予定)                  【お問い合わせ】担当(福居)まで</p>


\*お申し込みは、まほろばのホワイトボードに名前をご記入ください。電話でも受付可能です。

<p>しらとり会 ミーティング</p>	<p>【日 時】6月14日(金)13時～                  【場 所】しらとり会 4階(食堂)                  ※お申し込みは、不要です。</p>	<p>皆さんの参加を お待ちしております。</p>	
-------------------------	--	-------------------------------	---

ピアサポート活動

ピアサポーターの前山さんより、ストレスの対応についてです。

- ・みんなに言えることですが、あまりにも無理せずに適当に休みましょう。あまりにも無理をしたら精神病になる可能性があります。少しだけ鬱だと言われたらもう精神病ですからね。
  - ・サラリーマンはストレスを溜めやすいです、気がつかないだけなんです。
  - ・一息つく時間が大切です。
  - ・誰でも休み方は異なります。例えば、50分働いて20分間休む、10分集中して2分間休む、というように間に休みを入れることが大切です。
- (前山 繁博)

<p>「フレンド・グループ」 ミーティング</p>	<p>【日 時】6月5日(水)13時～14時                  【場 所】しらとり会 4階(食堂)                  【内 容】発表「家族との関係・地域で生活するには」他</p>	
-------------------------------	---	---



## 地域生活支援センターまほろば・ワークセンターなかよし 予定表

【令和元年6月1日(土)～令和元年6月30日(日)】

日	月	火	水	木	金	土
						6/1
《まほろば》						
《なかよし》						
生活訓練事業						休み
B型事業						休み
2	3	4	5	6	7	8
閉館日			パン販売 「フレンド・グループ」 ミーティング			休み
		清掃作業 地方情報誌配布作業	健診会場設営作業 地方情報誌配布作業	清掃作業 チラシ配布作業		開所日
9	10	11	12	13	14	15
閉館日			パン販売		しらとり会 ミーティング	休み
		地方情報誌配布作業	健診会場設営作業 地方情報誌配布作業	チラシ配布作業		休み
16	17	18	19	20	21	22
閉館日			パン販売			フットサル 第10回交流会
		地方情報誌配布作業	健診会場設営作業 地方情報誌配布作業	チラシ配布作業		休み
23-30	24	25	26	27	28	29
閉館日			パン販売			休み
	健診会場設営作業	地方情報誌配布作業 工賃支給日	地方情報誌配布作業	チラシ配布作業		休み

\*5月末現在の予定のため、変更になる場合があります。

- ・職員会議：6月11日(火)・18日(火)・25日(火)
- ・ワークセンターなかよしは、6月8日(土)を開所し、作業を行います。

### ～ 感謝の気持ち ～

お世話になった方々の紹介です。ありがとうございました。

期間：平成31年4月16日～令和元年5月15日

- 【ボランティア】 早川美恵子様 堀川美幸様
- 【物品等寄付】 石井弥生様 貫名宏宣様 匿名1名  
 ㈱さくらや様

