

# みぞくちミニ新聞

発行元  
みぞくち

購読無料  
毎月発行

## 目指せ「8020」!

5月30日、今年も歯科検診実施。歯科検診希望の21名の方が清水歯科に向かった。10時検診開始。二つの診察イスを交互に利用しドクターがチェック。診察室にも順序良く入り、皆さんとても静かに診察できた。あっという間に21名の診察が終了。時間は10時半。先日、検診を受けた方にはその結果をお送りした。治療不要の方は、今の調子

「8020」  
1989年（平成元年）より厚生省（当時）と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足する

ことができると言われている。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しさを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まった。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、生まれてから亡くなるまでの全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切。ぜひ「8020」を目指そう。

## 新しい仲間 加わりました

新年度になり、みぞくちに新しい仲間が増えた。生活グループにお一人、就労グループにお一人だ。どちらも支援学校を昨年度卒業された方。

初々しさと共に少々の緊張も見え隠れする。と盛りだくさん嬉しいうだ。これから実習での経験もあつたからかもしれないが、新しい環境への適応力は素晴らしい。私たちが支援者もその思いに添えるよう力を尽くしていきたい。

## 「まずい、もう一杯」さて、何番でしょら？

みぞくちには自動販売機が1台置いてある。今は伊藤園の販売機。休憩時間や食後に、皆さんよく利用されている。

も缶コーヒー、ホッと一息には最適だ。二番の売れ筋はスポーツ飲料、特にこれからの暑い時期には欠かせない。三番は「うーん、まずい、もう一杯」岡山県出身の悪役俳優、八名信夫さんが、青汁だ。健康意識の高い方が愛飲されているのだろう。これから暑さも増し冷たい飲み物が欲しくなる時期。ただ何でもしすぎる

と良くない。健康に留意し、一番の売れ筋は何と言って、販売機も利用したい。

ぜ道の草刈。今は多くの作業を機械が行うが、それでも肉体労働、普段やりつけていない労働に筋肉疲労、両親はすでに80歳を過ぎる。確かに年齢と共に衰えはあるようだが、80年余りの経験は、所長など足元にも及ばない。亀の甲より年の功とはよく言ったもの。そんな年の重ね方をしたいとしみじみ感じた休暇だった。ちなみに田植はる月中旬に終えた。

## 令和の休暇に思う

まずは、5月のみぞくちミニ新聞、記事の執筆が出来ず失礼しました。

さて、令和のゴールデンウィークはこれまでにない長期の休暇となった。みぞくちも9連休。皆さんはどのような休暇を過ごされた

だろうか？所長はというと、実家に戻り田植え前の田んぼの準備。父と一緒にトラクターで田を耕し、あ