

2024

74

亀ヶ崎福祉だより



優秀賞（連歌の部）

親 子
宿題しないと
角はえるけど

3年 北田 凜さん

優秀賞（作文・詩の部）

優秀賞（定型詩の部）

し
あわせな
りがとう
いつもくらし
こと

4年 矢野 こと埜さん

最優秀賞（連歌の部）

子
親
は やく
あいたい
家ぞくのえがお
お父さん
ただいまの声
まつてたよ
3年 佐藤 彩奈さん



昼

亀ヶ崎小学校の赤坂校長先生はじめコミ振の会長さんたちが表彰式に来てくださいました。



第6回「親守詩」優秀賞作品

感謝

言葉にできない感謝を詠む

パンフラワーの
福寿草

令和5年度編集委員：阿部宣子 江口暢子 大江美千 大場直人 高橋伸之 田澤薰（五十音順）

新民生委員・児童委員です！

最上町
東根 幸紀

10年間自治会長、地域の事情を知る立場で引き受けました。今年喜寿、団塊の世代もそろそろ引退の時代です。今度は若い人達の出番ですよ！

横道町・戸沢町
荒生 恵

皆様とのコミュニケーションを大切に、安心の街づくりを目指し、地域の発展に貢献して参ります。

東中の口
今野 かの子

新しく民生委員となりました。周囲の皆様のご指導を頂きながら、微力ではありますが地域の皆様のお役に立てるよう努めて参ります。

任期は令和7年11月30日までです

健康一口×モ

健康な生活を過ごすために

お口の清潔にも 気をつけてみましょう

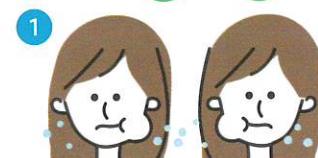
うがいには、菌やウイルスを洗い流したり、のどの乾燥を防いだりする感染予防効果があります。

食前のうがいは
感染症予防に
効果的！

一般的に食後のうがいは知られて
いますが、食前のうがいも効果的です

- 味覚がより感じられて、おいしく食事できる
- 誤嚥性肺炎の予防になる
- くちびるの筋肉や頬、あご、舌の筋肉を鍛える

ぷくぷくうがいのやり方



ペットボトルのキャップ1~2杯ほどの水を口に含み、右ほおに入れて8回位ぶくぶくする。左頬も同様にする。

次に違う水を口に含み、唇から鼻の下へ入れて8回、下唇からあごにむけて水を入れ、8回ぶくぶくする。

口臭にも効果あり、お試しください

編集後記

昨年、ようやくコロナが5類に移行されたと思ったら、年が明けた途端の能登半島地震。亀ヶ崎学区を含め、市内でも多くの方が避難しました。我が家はこの機会にと、翌日に非常持ち出し袋の中身を確認。賞味期限切れの食品の多いこと！追加で必要なものを入れ、次の『もしも』の時に備えました。一人一人の心がけはもちろん、その度に見えてくる課題を地域ぐるみで活かしていきたいものです。何よりも平穏な日々をと願うばかりです。（TA）

