世田谷区 社会福祉協議会
●支えあい●心をつなぐ●合い言葉●



地区活動団体＆地区内通信

下馬・野沢地区通信

【R2.6 月号】　～社会福祉協議会　下馬・野沢地区事務局～



社協の住民活動の魅力や、そこで活躍している方々をご紹介します。

人との温かい繋がりや和を大切に、楽しみながら取組んでいます。

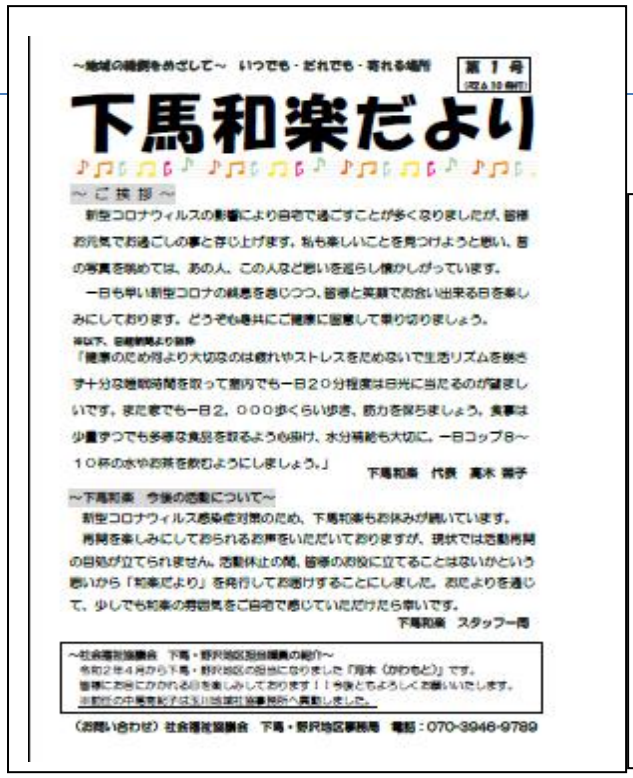
活動に興味を持たれた方は、是非！事務局までご連絡ください♪

和「和楽だより」を発行!!

～新型コロナ感染症の影響で集まることができない！！～

下馬和楽では毎月１回、近隣住民が集会所に集い、講座や茶話会など通じて住民相互がつながれる場として多くの方に参加いただいておりました。

現在は新型コロナ感染症対策で活動を休止しており、参加者の皆さんから再開を楽しみにする声を多くいただく中で、「何かできないか？」という思いから、「和楽だより」を作成して参加者に届けるという取り組みが始まりました！！



～地域の縁側をめざして～　いつでも・だれでも・寄れる場所

第１号

下馬和楽だより

～ご挨拶～

新型コロナウィルスの影響により自宅で過ごすことが多くなりましたが、皆様お元気でお過ごしの事と存じ上げます。私も楽しいことを見つけようと思い、昔の写真を眺めては、あの人、この人など思いを巡らし懐かしがっています。

一日も早い新型コロナの終息を祈りつつ、皆様と笑顔でお会い出来る日を楽しみにしております。どうぞ皆様にご健康に留意して乗り切りましょう。

「健康のため何より大切なのは疲れやストレスをためないで生活リズムを崩さず十分な睡眠時間を取って室内でも一日２０分程度は日光に当たるのが望ましいです。また家でも一日２，０００歩くらい歩き、筋力を保ちましょう。食事は少量ずつでも多様な食品を取るよう心掛け、水分補給も大切に。一日コップ８～１０杯の水やお茶を飲むようにしましょう。」

下馬和楽　代表　髙木 節子

～下馬和楽　今後の活動について～

新型コロナウィルス感染症対策のため、下馬和楽もお休みが続いています。

再開を楽しみにしておられるお声をいただいておりますが、現状では活動再開の目処が立てられません。活動休止の間、皆様のお役に立てることはないかという思いから「和楽だより」を発行してお届けすることにしました。おたよりを通じて、少しでも和楽の雰囲気をご自宅で感じていただけたら幸いです。

下馬和楽　スタッフ一同

～社会福祉協議会　下馬・野沢地区担当職員の紹介～

令和２年４月から下馬・野沢地区の担当になりました「岸本（かわもと）」です。

皆様にお会いにかかれる日を楽しみにしております！！今後ともよろしくお願いいたします。

（お問い合わせ）社会福祉協議会　下馬・野沢地区事務局　電話：070-3946-9789



下馬デンタルクリニック　監修先生より

コロナ対策と口腔ケア

なぜ、お口が汚れていると風邪が悪化するのか？

【A】歯周病菌などから出る毒素、酵素がウィルスを付着しやすくするため

お口の中で汚れている箇所は？

【A】歯よりも粘膜のほうが多い！

歯磨きの順番

首と背筋の肩・背・上腕良から手前に拭き取る

お口のケア

1. 保護（歯磨きなど、機械的に汚れを落とし、細菌を減らす）
2. 保護（飲食を控え、細菌がつかないように予防する）
3. 機能的ケア（唾液腺マッサージ、お口の体操などで体の機能を向上させて、細菌を寄せ付けない）

【デンタルフロス】

【歯間ブラシ】

歯ブラシの当て方

① 歯と歯茎の間に入れる

② 小刻みに動かす

③ 歯に対して 45 度の角度で当てる

お問合せ　社会福祉協議会下馬野沢地区事務局　電話：070-3946-9789

FAX：03-6733-7562

