

オアシスだより

天神オアシスクラブ

第135号

2015・5・30 発行



すっかり気温が高くなり、そろそろ梅雨がやってきます。夏はもう目の前です。来月は博多山笠もあり、益々博多の町が活気づいてきますね！

さて、6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。この機会に自分の歯の健康管理を見直し、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。また、すでにむし歯や歯周病にかかっている人は、そのまま放置せずに歯科医の治療を受けましょう。

第一次健康日本21では「80歳で20本以上自分の歯を保とう」「60歳で24本以上自分の歯を保とう」という2つの目標が掲げられましたが、今年からスタートした第二次健康日本21では、「40歳で喪失する歯をつくらない」という目標が、さらに加えられました。

毎日、しっかりと歯の健康を管理して、何歳になっても「元気に会話ができる」「おいしく食事をいただける」といった日常生活を送っていきましょう。



健康な歯を保つための口腔ケア



1・歯磨き

“食べたなら磨く”習慣を身につけましょう。毎食後、丁寧に歯磨きをすることで、お口の中を清潔に保ち、細菌類が繁殖しないようにすることが、むし歯・歯周病予防の基本です。

2・歯間ブラシやデンタルフロスで歯垢を除去

歯と歯の間や、歯と歯肉の境目に付いている食べかすや歯垢は、歯ブラシだけでは取れにくいので、歯間ブラシやデンタルフロスなどの器具を使って、しっかり落としましょう。

3・歯科医や歯科衛生士によるケアも必要

自分では取り除けない歯垢や歯石を除去するためには、年1～2回専門クリーニングが必要です。お口の中で起きているトラブルの早期発見・治療のためにもかかりつけの歯科医をもち、定期的に歯垢や歯石のケアを受けましょう。

6月オアシス日程表

	月	火	水	木	金	土
	1 陶芸	2 詩吟教室	3 はがき絵	4 アート教室	5 音楽サロン	6 生活の書
7	8 パステル シャインアート	9 音の出会い	10 はがき絵	11 生活の書	12 音楽サロン	13 音の出会い
14	15 陶芸	16 音の出会い	17 真美健康体操	18 アート教室	19 音楽サロン	20 生活の書
21	22 歌の扉	23 音の出会い	24 はがき絵	25 生活の書	26 音楽サロン	27 音の出会い
28	29ハナミズキ によるオカリナ 演奏	30 博多笑和座 コンサート				

♪笑和座演奏会♪

オアシスでの演奏も回数が増え、毎回素敵な三味線を演奏して下さる博多笑和座の皆さんがどんたくの前に一足早く、博多節などを三味線6人、鼓1名、鐘1名の総勢8名で披露して下さいました！子供の頃から聞きなれている博多の古民謡に自然と手拍子をしたり、一緒に口ずさんだりされる会員様を見て、笑和座の方もとても喜ばれていました。又、三味線の竿の部分には木の種類などが3つほどあり、それぞれ金額も変わってくるなど、普段なかなか知らない三味線の話なども教えて頂きました！歌だけでなくとても充実した内容でした。6月にもまた、来て下さるという事で今から待ち遠しいですね♪

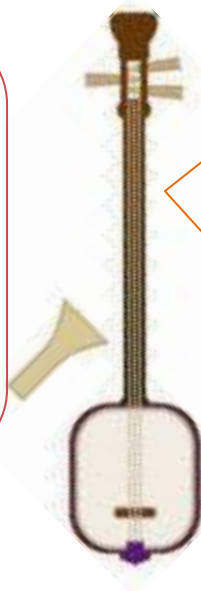


♪演奏曲♪

- ・博多ばやし
- ・さくらさくら
- ・なげ節
- ・博多子守唄
- ・博多の四季(博多古民謡)
- ・十三夜
- ・影を慕いて …と盛り沢山！



昔から聞いているから覚えてる～



三味線豆知識

三味線の竿の部分
は花梨・紫檀
紅木の3種類の木
があり花梨は練習
用、紫檀、紅木は
本番用に使われる
そうです。三味線
にも色々が使われ
ている物が違うん
ですね！

外食へ出かけました☆

博多どんたくの準備で町が賑わう中、オアシスの皆で天神センタービルの地下1階にある「雑魚屋」に外食へでかけました☆当日は雨予報だったのですが、日頃の行いが良いのか見事に晴天になりました！会員様の中には「私が晴れ女よ～」と、言われる方もおり和やかな雰囲気外出が出来ました。食事は「てんぷら定食」か「魚の煮付け定食」です。



それぞれに食べたい方を選び、食事中には「味が良い」「お刺身も美味しい」と盛り上がりました。雑魚屋のお箸袋の中にはおみくじがついており、「せーの」の掛け声で袋を開いてみると…

「大吉！」「中吉！」「末吉！」と声があがる中、スタッフの平原さんには「凶！」が出るハプニング。笑いが起こりましたが、ビール一本無料サービスがついており一番ラッキーだったのかもしれないね！



「凶」のおみくじ
初めて見た～！と、皆
興味深々でした！



全部美味しかったです☆
お腹いっぱいになりました！

