ナナちゃん新聞
紫原七丁目町内会

No-14
令和3年
9月21日

編集・発行責任者
町内会長　藤田　茂

今度の26日【日】は町内大掃除と第6回廃油古紙等の回収日です

各区のステーションの大掃除と　9時より大掃除です

皆さんの自宅周りの掃除の日・全員参加!!

＊廃油古紙等の回収も実施!　8時より回収始めます

合言葉　七丁目の美化　みんなの協力　あってこそ　**美化運動**

【町内会未加入者も掃除です】

町内のみなさん・自分の使用している・ごみステーションの掃除の日です。

・ごみ袋は「北公園」に8時40分から配布します。各ステーションの担当者は北公園まで取りに来てください。　【各ごみステーションに2名の班長を配置】

・掃除道具は各ステーションの道具を持参をお願いします。現地集合、現地解散です。

・美化推進員のみなさんは・・掃除を実施する時に全員「美化推進員」の腕章着用を着用をお願い致します。

★ごみステーションの掃除が早く終わった方は、自宅周りの掃除をお願いします。

敬老の日おめでとうございます。

祝・9月20日【月祝】は「敬老の日」

75歳以上の方-168名方に記念品を自宅にお届けしました。

今年度も区長さん班長さんで、長寿を願い心ばかりの品お届けしました。

記念品に右のメッセージと共にお届けしました。

祝賀会もコロナの関係で2年間中止となっています。早くコロナも終息し来年は盛大に祝賀会も開催したいものです。

敬老の日おめでとうございます。
心からお慶びを申し上げます。

この度は、皆様の御健康と長寿を願い心ばかりの品をご用意いたしましたのでご笑納いただければ幸いでございます。
これからも「ゆったりとした明るく楽しい毎日」をお過ごしいただきいつまでも健康で長生きしてくださるようお願い申し上げます。

紫原七丁目町内会
役員一同

★ヤスデの駆除剤・・受付センターに届いています・・・

先日市役所にお願いして14日にｾﾝﾀｰへ配達して頂きました。まだ半分の方が取りに来てないようです。
受付ｾﾝﾀｰ毎日10時～20時まで受付けています。
よろしくお願い致します。

◎町内会受付センター◎
★町内会の事なら何でも
受付センターへ
「喫茶ポイント」
下野副会長へ
※7丁目ｾﾌﾞﾝｲﾚﾌﾞﾝ前
☎099-257-7906

町内会からのお知らせ

・「腰痛・膝痛予防のための健康体操」
9月26日【日】開催予定は中止となりました。
【広木校区まちづくり協議会社会体育部会主催】

うらへ
健康情報

コロナ禍だからこそ大切！歯と口の健康づくり

コロナ禍での歯科受診、皆さんどうですか？
感染する・させてしまうリスクを考え、受診を控えている方はいらっしゃいませんか。

歯科受診について、６３%の方が不安あり

日本歯科医師会が行った調査によると、歯科受診・定期チェックを受けることに対して63%の方が「不安あり」という結果がありました。また、不安があると答えられた方の理由は、「口を開く必要があり、感染リスクがあると思う」や「近い距離で治療や検査を受けるため」といった意見が多い結果となりました。(1)

会話の減少や間食の増加は、むし歯や歯周病の悪化へ

また、同調査では、コロナ禍での外出自粛などにより、人との**会話の減少**や**間食の増加**を感じている人が増えていました。このような生活の変化は、口を動かす機会が減ることで唾液の量が減り、口腔衛生状態の不良を招くため、むし歯や歯周病の悪化が心配されます。

口腔の健康は、全身の健康に影響を与えます

むし歯や歯周病は、自覚症状のないまま進行することが多く、重症化してから気づいても治療期間が長くなってしまいます。さらに、**口腔の健康**は**全身の健康（糖尿病、心疾患、慢性腎臓病、呼吸器疾患、骨粗鬆症、関節リウマチ、悪性新生物（がん）、早産・低体重児出産など）**にも影響を与えることが分かってきました。口腔の健康を維持するためには、定期的に歯科医療機関を受診することが大切です。

【がんを防ぐための１２か条】

- ○たばこは吸わない
- ○他人のたばこの煙を避ける
- ○お酒はほどほどに
- ○バランスのとれた食生活を
- ○塩辛い食品は控えめに
- ○野菜や果物は不足にならないように
- ○適度に運動
- ○適切な体重維持
- ○ウイルスや細菌の感染予防と治療
- ○定期的ながん検診を
- ○身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
- ○正しいがん情報でがんを知ることから

（公益財団法人　がん研究振興財団ホームページより引用）

新型コロナウイルス 感染拡大防止へのご協力をお願いします

感染力が強い**変異株**にも、基本的な感染予防が有効です。
「マスクの着用」や**「手洗い」**、**「3密（密接・密集・密閉）を避ける」**などを徹底してください。

正しく使おう マスク！

❶鼻の形に合わせすき間をふさぐ　❷あご下まで伸ばし顔にすき間なくフィットさせる

会話時は必ず着用！（ポイント）

- 鼻出しマスク×　あご出しマスク×
- 着けたら外側は触らない
- ひもを持って着脱
- 感染予防効果の高い不織布マスクを

こまめにしよう 手洗い 手指消毒！

こんなタイミングでは必ず！

- 共用物に触った後
- 食事の前後
- 公共交通機関の利用後 など

（ポイント）指先・爪の間・指の間や手首も忘れずに洗いましょう！

目鼻口といった粘膜をさわる前には手を洗いましょう

目指そう ゼロ密！

一つの密でも避けましょう！

密接　マスクなし× 大声×

密集　大人数× 近距離×

密閉　換気が悪い× 狭い所×

同居家族以外との飲食やマスクを外しての会話を避けましょう