

◇ 令和7年度 「いい歯ね☆あだち世話人」メッセージ ◇

「6ちゃんクラス」や「ちゅうりっぷ体操教室」で歯の健康の大切さを直接皆さんに伝えられたことにやりがいを感じました。25周年記念交流会は、それぞれの趣向を凝らした発表が素晴らしかったです。『継続は力なり!』  
海老原 静江  
(健康・噛むかむの会)

世話人会で他グループの方々と話をすることが楽しく、メンバーにも味わってもらいたいと思っていました。7年度は25周年祝いの交流会ができて良かったです。8年度も交流会ができると思います。  
田中 礼子  
(健康・噛むかむの会)

口腔の正しい情報を正しく活用できる場に一番手で同席できる素晴らしい、歯にかむ会。この一年パーフェクトで参加しようと決めていました。これからも教えていただきながら、皆さんと長く一緒にできます様に願っています。関本 とみ子  
(千住・歯にかむ会)

歯美んぐ会&東和フレッシュ会結成25周年ということで、とても長い活動を行ってきたことがわかりました。歯美んぐマーチもとてもステキな歌でした。歯にかむ会は人員が少ないため、入会する人を増やすアピールをしていきたいです。増澤 千恵子  
(千住・歯にかむ会)

歯科衛生士さんご指導のもと少しでも発信することにより、自分の健康を維持していること、幸せに思っています。すこやかプラザ あだちでの25周年交流会の企画・セッティング、歯科衛生士さんありがとうございました。池田 栄子  
(東和フレッシュ会)

交流会で「東”歯”フレッシュ会」と改名！皆さんの仲間入り。他グループの方々とゲームや会話で盛り上がり楽しい一時でした。また、交流会に協力してくれた方が仲間になり、とても嬉しく励みにもなりました。村田 淑子  
(東和フレッシュ会)

「いい歯の日」関連イベントでは多くの参加者があり、お口の事や歯に関心があることがわかり、嬉しい限りです。12月8日の交流会も久しぶりに開催され、他のグループと楽しく終了した事が印象に残りました。麻生 ゆき子  
(歯っぴい会)

「すこやかプラザ あだち」にいい歯ね☆あだちの皆さまを迎えて25周年記念交流会が開催できたことが一番の思い出です。ハロー6ちゃんクラスの園児の笑顔に、ほのぼのさせられました。来年度も楽しく学び発信したいです。中村 智子  
(歯美んぐ会)

東和フレッシュ会と歯美んぐ会の結成25周年記念の交流会、ありがとうございました。先輩たちが作った「歯美んぐマーチ」をフレッシュ会さんの振付けで元気に楽しく歌うことができました♪今後も歯の大切さを発信してまいります！長谷川 京子  
(歯美んぐ会)

◆ 公益社団法人 東京都足立区歯科医師会 横田先生より ◆

歯科医院で口腔機能の評価をするようになりました。4月から足立区の後期高齢者歯科健診でも発音の検査が入ります。世話人会でも毎回やっている「パ」、「タ」、「カ」のあれです。皆さんにはもうお馴染みですね。ケアをしてフレイルを遅らせ、周囲の人たちにもやり方を伝えて行きましょう。  
横田 秀一

令和7年度 いい歯ね☆あだち活動報告「噛みんぐりレポート」(令和8年3月発行)

編集・発行 ○いい歯ね☆あだち

○足立保健所(江北保健センター 千住保健センター 竹の塚保健センター 中央本町地域・保健総合支援課 東部保健センター)

【問合せ先】千住保健センター歯科保健担当 電話03-6806-2167

令和7年度  
活動報告

わ  
いい歯ね☆あだち

噛みんぐりレポート



◆ 「いい歯ね☆あだち」とは

5つの保健センター等を拠点に活動している、歯と口の健康づくりグループの集合体です。『もっと足立区に歯と口の健康づくりを広めよう』と平成14年に結成しました。

◆ 令和7年度活動目標

「歯と口の健康」と「よく噛んで食べることの大切さ」を地域に広める

- 1 「スマイルアップ あだち☆ちゅうりっぷ体操」の普及啓発をする
- 2 「よい姿勢でよく噛むこと(ゲー・ペタ・ピン・カムカム)」の学びを深める
- 3 年長児の歯みがきをサポートし、歯みがきの大切さを伝える

◆ 令和7年度活動一覧

	活動内容	回数	活動人数
1	世話人会 [出席者] { ・いい歯ね☆あだち世話人 ※ ・公社)東京都足立区歯科医師会(横田 秀一氏) ・事務局(各保健センター等 歯科保健担当)	4回	延べ 31名
2	「あだち☆ちゅうりっぷ体操」の啓発	16回	延べ 29名
3	年長児の「歯みがきサポート」	6回	延べ 10名
4	「いい歯の日イベント」 健康はお口から！機能チェック体験会【令和7年11月14日】	1回	16名
5	歯美んぐ会&東和フレッシュ会 祝・結成25周年！ 「いい歯ね☆あだち」交流会【令和7年12月8日】	1回	26名
6	オーラルフレイル予防学習会 いい歯ね☆あだち活動紹介【令和8年3月2日】	1回	18名

※ いい歯ね☆あだち世話人

各グループから世話人2名を選出し、年度当初の世話人会で活動目標を検討し、目標に沿って活動の打合せや情報交換等を行っています。

【令和7年度世話人】

<健康・噛むかむの会> 海老原静江 田中礼子 <千住・歯にかむ会> 関本とみ子 増澤千恵子  
<東和フレッシュ会> 池田栄子 村田淑子 <歯っぴい会> 麻生ゆき子  
<歯美んぐ会> 中村智子 長谷川京子 ※グループ名は五十音順

# 歯美んぐ会&東和フレッシュ会祝結成25周年! 「いい歯ね☆あだち」交流会

歯美んぐ会および東和フレッシュ会の結成 25 周年を記念し、各グループからの発表のほか、口を使ったゲームやグループワークを通じて、交流を深めました。

日程: 令和7年12月8日(月)  
会場: すこやかプラザ あだち

## <プログラム>

- 1 歯美んぐ会&東和フレッシュ会活動 25 年のあゆみ
- 2 お祝いメッセージ  
健康・噛むかむの会、  
歯っぴい会、千住・歯にかむ会
- 3 全体交流  
・口を使ったゲーム(ストロー吹き矢)  
・グループワーク



全体交流



グループワーク

グループ対抗  
ストロー吹き矢



26名が集まりました♪

## ◆交流会の感想

- ・歯美んぐ会、東和フレッシュ会の皆様 25 周年おめでとうございます。久しぶりの交流会、懐かしい方に会えて良かったです。
- ・初めて参加しましたが、歴史があり先輩方の活躍がすごいと思いました。

# いい歯の日イベント 健康はお口から! 機能チェック体験会

いい歯の日のイベントで、受付や「あだち☆ちゅうりっぷ体操体験コーナー」「お口の機能アップゲームコーナー」「アンケートコーナー」などを担当しました。

## 受付



笑顔で声かけをしました

## お口の機能アップゲーム



吹き戻しを使い、大小様々な(敵)を倒す体験で、お口の機能を意識してもらいました

## アンケートコーナー



アンケートを回収し、お土産を渡しました

## ちゅうりっぷ体操体験



モデルで実演♪



1日通して16名のメンバーで盛り上げました

日程: 令和7年11月14日(金)  
会場: 足立区役所区民ロビー

90名の方が参加しました!

# 地域での活動

## あだち☆ちゅうりっぷ体操の啓発

「歯・口の健康」や「口腔機能の維持・向上」を啓発するために、「あだち☆ちゅうりっぷ体操」を地域に広める活動をしました。

### 体操のモデルとなり実演しました



歯っぴい会  
(竹の塚保健センター)



東和フレッシュ会  
(笑顔のひろば)



「ハ」「タ」「カ」を  
わかりやすく伝えました

健康・噛むかむの会  
(中央本町地域・保健総合支援課)

活動場所	回数	参加人数	いい歯ね☆あだち活動人数
【所内】 保健センター 地域健康づくり連絡会等	11回	192名	22名
【所外】 住区センター・サロン等	5回	136名	7名
合計	16回	328名	29名

## 年長児の歯みがきサポート

年長児対象の「歯(ハ)ロー! 6ちゃんクラス」で、園児たちとふれあいながら、「おくばみがき」「歯によいおやつ」などの大切さを伝えました。

対象	園数	参加人数	いい歯ね☆あだち活動人数
区立保育園	1園	16名	2名
公設民営園	1園	19名	2名
私立保育園	4園	61名	6名
合計	6園	96名	10名



おくばみがきができたら、  
ご褒美シールを渡します

千住・歯にかむ会  
(千住保健センター)

「歯みがき&歯によいおやつ」の10日間チャレンジを頑張ろう!!



健康・噛むかむの会  
(中央本町地域・保健総合支援課)



約6年ぶりに再開しました♪

# オーラルフレイル予防学習会に参加しました

講演や体験をととしてオーラルフレイル予防について学びました。また、「いい歯ね☆あだち」の活動を紹介し、参加者に地域での取り組みをPRするとともに各グループ活動等への参加を呼びかけました。

## 講演・体験で学習



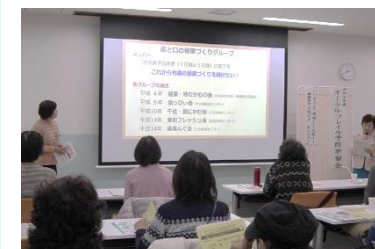
足立区歯科医師会  
泉谷先生による講演



オーラルフレイルの予防法について再確認

水を飲む・豆を食べる体験で口の機能の大切さを実感

## 「いい歯ね☆あだち」紹介



「いい歯ね☆あだち」の歴史や活動内容についてPR!

## ◆参加者の感想

- ・ちゅうりっぷ体操、これからちょっと意識していこうと思いました。
- ・食物を食べる時は頬や舌の動きなどを意識しながら食べることを心がけたい。

● 日程: 令和8年3月2日(月) 会場: すこやかプラザ あだち 参加者: 41名 ●