

「あだち☆ちゅうりっぷ体操教室」への参加

「あだち☆ちゅうりっぷ体操」を再び地域に広める活動を楽しみに、保健センターの教室に参加しました。「マスクを外せる日に備え、体操を続けよう！」と、決意を新たにしました。



体操は「正しい姿勢」からスタート！
「グー・ペタ・ピン」で姿勢の確認



ひとつひとつ、体操の効果を再確認！



歯っぴい会



東和フレッシュ会

※感染症が落ち着いている時期には、感染予防策を講じた上で、自主グループ活動再開に向けた「ミニ講座」を行うこともできました。

◇公益社団法人 東京都足立区歯科医師会 横田先生より

3年ぶりに開かれたリアル会合の世話人会は、あいにくの雪で第2回目の参加者は全員ではありませんでしたが、皆様のお元気そうなお顔を拝見できて良かったです。「食事の時の正しい姿勢」の啓発など、幼少の時に身に付けるべき習慣の大事さについて、世話人会での企画をとおして大人にも子どもにも伝える課題が出たように思います。

まずは世話人が元気になって周りの人を巻き込みながら「いい歯ね☆あだち」の輪を大きくしていきましょう。

横田 秀一

令和4年度 いい歯ね☆あだち活動報告「噛みんぐりポート」 (令和5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4年度
活動報告

いい歯ね☆あだち 噛みんぐりポート



◆「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、活動しています。令和4年度で結成20周年を迎えました。

◆令和4年度「いい歯ね☆あだち世話人会」

コロナ禍で書面開催が続いていましたが、今年度は3年ぶりに対面で2回開催しました。オンラインを活用し、リモート参加の方も一緒に意見交換や体験を行いました。

◆内容

回数	開催日	活動内容
第1回	7月12日	- 世話人近況報告 - 今年度の活動テーマを「よく噛んで食べることの大切さを地域に広める」に設定 - 結成20周年の活動について
第2回	令和5年 2月10日	- よい姿勢で食べるとよく噛めることについての体験学習 (やってみよう！グー・ペタ・ピン・カムカム体験) - 令和4年度「噛みんぐりポート」の作成について

◆参加者

・令和4年度 世話人 (各グループから選出しています)

＜健康・噛むかむの会＞	海老原静江	萩原恭子	＜千住・歯にかむ会＞	浜名みゆき
＜東和フレッシュ会＞	内藤岳彦	村田淑子	＜歯っぴい会＞	麻生ゆき子 田中桂子
＜歯美んぐ会＞	中村智子	長谷川京子	※グループ名は五十音順	

・公益社団法人 東京都足立区歯科医師会 横田 秀一氏
・千住保健センター長
・事務局 (各保健センター等 歯科保健担当)



*令和4年度「東京都歯科保健対策推進協議会」に、歯っぴい会の田中桂子氏を選出しています。

3年ぶりの対面開催！

「いい歯ね☆あだち」世話人会

20周年♪ 祝

第1回 久しぶりの再会♪ 今年度の活動テーマなど、楽しく意見交換をしました 7/12(火)

◇近況・今後の活動について◇

- コーラス、ボイストレーニングなどで口の健康を意識している。
- 歯みがきや口角を挙げる運動は意識してやっていました！
- コロナ禍で発信していくなら、食事時のむせ予防や口のケアなども良い。
- コロナが収束したら、皆で集まって20周年のお祝いをしたい！



リモート参加の方も一緒に記念撮影♪

第2回 「グー・ペタ・ピン・カムカム体験」で、気づいたことや感想を共有しました 2/10(金)

「前かがみで足の裏が床につかない姿勢」と「グー・ペタ・ピン」の姿勢で、おせんべいを食べました



足の裏が床につかないと食べにくい...



区作成の「グー・ペタ・ピン・カムカム」チラシ・ポスターの姿勢を体験



～世話人感想～

- 正しい姿勢を意識すると、皆さんの顔が見えて食事が楽しい！
- 「グー・ペタ・ピン」はいつもの姿勢ですが、奥歯でよく噛めるし、だ液が出て飲み込みやすかった。

「いい歯ね☆あだち世話人」の皆さんからのメッセージです



地域での活動が無いままの一年でしたが、子ども達の成長は素晴らしいと思います。成長期の生徒の体験は大切なので、6歳児の他、中学生など自分で理解して挑戦してくれるのではないかと思います。「グー・ペタ・ピン・カムカム」のリズムも良いですね。
萩原 恭子（健康・噛むかむの会）

今年度は、出会いの会で東和フレッシュ会の募集チラシを配布しました。定年男性の健康づくりグループの世話人もしているので、その会員にも「ちゅうりっぷ体操教室」を勧め、皆でオーラルフレイル予防に取り組みました。
内藤 岳彦（東和フレッシュ会）

令和4年度は、2回の世話人会でしたが、皆さんコロナ禍前のように早く活動したいという思いが伝わってきました。歯の大切さを小さいころから知ってもらうために、親子で楽しく学んでもらえるイベントなどを開けたらいいなと思います。
麻生 ゆき子（歯っぴい会）

マスクをはずせず、表情はアイコンタクトのみの何とも寂しい年でした。今後「ちゅうりっぷ体操」「グー・ペタ・ピン・カムカム」などの活動を広められたら嬉しいです。いい歯ね☆あだちの21年目の活動がさらに前進できますように！
中村 智子（歯美んぐ会）

今年度は対面で世話人会を2回開催でき、活動再開に向けて前進しました。「グー・ペタ・ピン・カムカム！」の取り組み、いいですね。私達も子どもに向けての取組みに参加できたらと思います。来年度は20周年記念の活動を実現したいです。
海老原 静江（健康・噛むかむの会）

コロナ禍の3年、なかなか地域で活動することができず残念でした。令和5年度にはぜひ、自分自身も健康でいられるために、「ちゅうりっぷ体操」「グー・ペタ・ピンでよくかもう！」などを広める活動を皆さんと一緒にできたらと思います。
浜名 みゆき（千住・歯にかむ会）

この頃、周りで「むせる」という話をよく聞くようになり、「ちゅうりっぷ体操」「グー・ペタ・ピン・カムカム！」の普及活動をしていきたいと思っています。皆さんと一日も早く一緒に活動できることを願っています。
村田 淑子（東和フレッシュ会）

「グー・ペタ・ピン・カムカム」背筋を伸ばしてしっかり噛んで、唾液を出す。子どもたちには響きやすい言葉で歯と口腔の健康につながることを伝え、自分を含め高齢者には「オーラルフレイル予防」で体力・筋肉・気力の大切さを伝えていけたらと思います。
田中 桂子（歯っぴい会）

歯美んぐ会は、ふれあいの会等で顔合わせをしました。また足立区女性団体連合会として、Lフェスタでちゅうりっぷ体操等のパネルを展示し、約100名の来場者に啓発しました。子どもや高齢者の施設へ歯の大切さの普及活動に行きたいです。
長谷川 京子（歯美んぐ会）