

新たな地域おこし協力隊員が着任！

本町の新たな地域おこし協力隊員として、大橋舞（おおはし まい）さん（33歳）が10月1日に着任しました。大橋さんは、企業研修型保育教諭として幼保連携型認定こども園ましゅうに所属し、活動を行っています。

着任済みの4人の隊員と、まちづくりに新しい風を吹き込みます。町公式YouTubeチャンネルでは着任の様子を配信していますので、ぜひご覧ください。



YouTube



大橋 舞さん

プロフィール

- ▶ 前住所／兵庫県神戸市
- ▶ 趣味／音楽鑑賞・読書
- ▶ 特技／歌うこと
- ▶ 長所／明るさ



この度、企業研修型地域おこし協力隊員として、幼保連携型認定こども園ましゅうに保育教諭として着任しました、大橋舞です。

弟子屈には10代のころ、所属していたフリースクールの夏合宿にて訪れたのが最初です。女満別空港からの道中に休憩で訪れた美幌峠で、眼下に広がる屈斜路湖の壮大さと美しさに感動したことは、今でも鮮明に覚えています。弟子屈の大自然の中で、同じ経験をした仲間たちと過ごしたことが、私自身の人生観を大きく変え、今に活かしています。命を救ってくれたこの町に、恩返しできたらと思っています。未来の弟子屈を担ってゆく子どもたちへ、弟子屈の自然や文化をつないでいきたいと思います。

協力隊で保育教諭として着任したのは、私が初めてだと同いました。どのような形で活動をしていけるのか、模索しながらしっかりと努めてまいります。町民の皆さんと子どもたちを通して笑顔溢れる関係を作っていきたいと思いますので、どうぞこれからよろしくお願いいたします。

問い合わせ先／役場まちづくり政策課政策調整係 ☎ 4 8 2 - 2 9 1 3（課直通）

姉妹都市「日置市物産交流団」が来町！

9月12日から15日の4日間に渡り、姉妹都市・鹿児島県日置市から物産交流団の11人が来町しました。阿寒横断道路の開通に尽力した故・永山在兼氏が旧東市来町（現日置市）出身であることから、昭和58年11月に町と姉妹都市盟約を結び、日置市となった現在も交流を続けています。



役場庁舎で交流団の皆さんをお出迎え



JA摩周湖フェスで日置市の特産品を販売



永山在兼顕彰碑を訪問



上秀人副市長（左）より町に記念品贈呈



日置抹茶の試飲も大好評



硫黄山観光で記念撮影

13日にはJA摩周湖フェスで物産展「黒豚祭」を開催しました。黒豚や鯛開き、さつまあげなどの日置名物は大盛況により完売！物産展後は町内各所を観光し、本町の魅力を存分に堪能していただきました。

問い合わせ先／役場まちづくり政策課政策調整係 ☎ 4 8 2 - 2 9 1 3（課直通）

「地域支えあい推進会議」便利 すすめあい 生活のススめ 45

つながり続ける秘訣

お漬物の季節になりました。飯寿司作りをされる方も多いのでは。Gさんの漬ける飯寿司は家族や親戚に大人気。ご存知のように飯寿司作りは時間も体力も使う大変な作業。それでもみんなに喜ばれるのが嬉しいと、毎年せっせと作っていました。

80代になったGさんは、思い切った助っ人を頼むことに。鮭の切り分けなど力のいる作業を若い人に任せました。最初はおっかなびっくりの助っ人さん、Gさんの指導のもと、鮭をさばけるようになって大喜びです。Gさんもちょうど通りにみんなに飯寿司を贈ることができてニッコリ。家族や親戚とのつながりの習慣が保たれました。

長い間の習慣も年齢を重ねてしんどくなることもありですね。こんな風にちょっとした手助けで続くのとても素敵だと思います。

地域支えあい推進員 藤原直美（生活支援コーディネーター）
□問い合わせ先／役場福祉課地域包括支援係 ☎ 4 8 2 - 2 9 2 1（課直通）

お口から始まる健康



今月の保健師 若松 理乃さん

急に寒くなってきましたね。体調を崩していないでしょうか？手洗いうがいをこまめに行い、予防していきましょうね！

今月のお話は、お口の健康についてです。

「お口の健康が損なわれると…」

「噛む」、「飲み込む」、「話す」、「表情を作る」、「脳への刺激」、「正しい噛み合わせで平衡機能を保つ」、「おいしく感じる」など、さまざまな機能を担っている口や歯。これらの機能が失われてしまうと、生きていくにはとても不便になりそうです。

歯を失う原因で多いのは歯周病です。歯周病とは、歯と歯ぐきの隙間から侵入した細菌が歯肉に炎症を起こし、歯を支える骨を溶かしてグラグラにしてしまう病気です。歯がグラグラな状態だと噛む力が弱まり、物を食べられなくなるため体も弱ります。また、歯周病菌は全身にも害を与えていることが分かっています。

「歯みがきで健康へ」

お口や歯の健康を守るためには歯磨きが必要です。歯垢はバイオフィルムという膜に包まれており、歯の表面

に強固に付着しているのです。うがいのみでは除去できません。そこで「歯磨き」が有効となります。歯ブラシで歯を磨くことにより、歯垢を取り除くことができます。

①歯みがきのコツは3つあります。持ち方。ペングリップと呼ばれる持ち方（ペンの持ち方）が、力が入りすぎず良いとされています。

②磨き方。1歯面に対して10〜20回を目安に小刻みに磨きましょう。磨きやすい歯ブラシの角度は、歯に対して45度または90度とされています。前歯に関しては、縦磨きを併用すると磨きやすいです。奥歯、奥歯の溝、歯並びの悪いところ、隙間のある歯と歯の間などが磨き残しやすい部分なので、意識して磨きましょう！

③フロスの活用。歯ブラシでは磨ききれない、歯と歯の間の歯垢を取ることでできます。

「入れ歯の方は…」

入れ歯や差し歯の方でも、お手入れが大事です。手入れ不足の入れ歯は、歯の裏となり、粘膜が赤くなり炎症を起こしてしまいます。お手入れの仕方のコツは次の3つです。

①残っている歯は、先ほどの「歯みがきのコツ」を参考に磨いてください。

②差し歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

③入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

④入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

⑤入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

⑥入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

⑦入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

⑧入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

⑨入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

⑩入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

⑪入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

⑫入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

⑬入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

⑭入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

⑮入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

⑯入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

⑰入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

⑱入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

⑲入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

⑳入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㉑入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㉒入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㉓入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㉔入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㉕入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㉖入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㉗入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㉘入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㉙入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㉚入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㉛入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㉜入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㉝入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㉞入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㉟入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㊱入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㊲入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㊳入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㊴入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㊵入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㊶入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㊷入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㊸入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㊹入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㊺入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㊻入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㊼入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㊽入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㊾入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㊿入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。



健康な体づくりは「お口から」となります。これからも、皆さんが健康に過ごせることを祈っています。町では、今年度20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳の方に歯周疾患健診の無料クーポンを送付していますので、ぜひ活用しみなさんの健康にお役立ててください。

①歯みがきのコツは3つあります。持ち方。ペングリップと呼ばれる持ち方（ペンの持ち方）が、力が入りすぎず良いとされています。

②磨き方。1歯面に対して10〜20回を目安に小刻みに磨きましょう。磨きやすい歯ブラシの角度は、歯に対して45度または90度とされています。前歯に関しては、縦磨きを併用すると磨きやすいです。奥歯、奥歯の溝、歯並びの悪いところ、隙間のある歯と歯の間などが磨き残しやすい部分なので、意識して磨きましょう！

③フロスの活用。歯ブラシでは磨ききれない、歯と歯の間の歯垢を取ることでできます。

④入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

⑤入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

⑥入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

⑦入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

⑧入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

⑨入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

⑩入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

⑪入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

⑫入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

⑬入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

⑭入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

⑮入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

⑯入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

⑰入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

⑱入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

⑲入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

⑳入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㉑入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㉒入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㉓入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㉔入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㉕入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㉖入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㉗入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㉘入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㉙入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㉚入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㉛入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㉜入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㉝入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㉞入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㉟入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㊱入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㊲入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㊳入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㊴入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㊵入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㊶入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㊷入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㊸入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㊹入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㊺入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㊻入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㊼入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㊽入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㊾入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。

㊿入れ歯や総入れ歯は、歯磨き粉をつけずに1日1回は歯ブラシで磨いてください。