

ほっとサロン講師からのメッセージ⑤ ハンドメイド担当：高梨昌代さん

夏も近づいてまいりましたが、皆さんお元気でしょうか。4歳位の頃、内職で和裁をしていた母のそばで、おねだりして針(布団とじ針でした)を持たせてもらったのが私の縫物好きのルーツで、今日でも時間があれば、布・糸・針を手にかけています。



50歳近くになって本格的にパッチワーク教室で学び始め、大きな作品にもチャレンジしましたが、近頃は手持ちの布をあれこれ組み合わせさせて小物作りを楽しんでいます。

皆さんもお気に入りの布で、世界にひとつだけの小物作りチャレンジしてみませんか。再開を楽しみにしています！

ほっとサロン6月のお知らせ

絵手紙 ※通信講座

- ・テーマ：「野菜」・担当者：和川法子さん
- ・資料代：600円

パステル画 ※教行室

- ・日時：6月25日(金) 13時～14時30分
- ・テーマ：「ポストカード」
- ・担当者：太田慶子さん・資料代：600円

押し花 ※教行室

- ・日時：6月29日(火) 13時～14時30分
- ・テーマ：「メッセージカード」
- ・担当者：西村久美江さん・資料代：600円

中国語オンラインレッスン

- ・マンツーマン50分 資料代：1500円
 - ・担当者：福島鳳林
- ※資料代は各サロン担当者へお支払い下さい

知ってて安心・オンラインセミナー

■日時：2021年7月3日(土)

11:00～12:30



■テーマ：「元気なお口でイキイキ暮らそう」
～お口のおとろえを予防しましょう～

■講師：歯科医 村田真理先生

■参加費：500円 ※事前申し込み制 7月2日

■形式：オンラインと大広間(予定)にて実施

オーラルフレイルを防ぎ・健康寿命を延ばそう

お口の機能の低下の事を総称してオーラルフレイルと呼びます。お口の健康維持にポイントを皆さんにお伝えします。歯ブラシ等によるケア法、口の機能の衰えとは何か、コロナ禍でも自宅でできる簡単なトレーニングなどご紹介します。

～福祉・介護 知っとく情報～④

～歯と口の健康週間(6月4日～6月10日)～

最近、皆さまからの相談でよくお聞きするのが「これからも健康で自分の歯で食べたいので、歯医者さんへ行っています」というお話しです。そう！大切な事ですね！

是非、皆さまも「歯と口の健康週間」を機会に自分の歯、家族の歯の健康管理を見直しませんか。何歳になっても「元気にお話しが出来る」「美味しく食事が食べられる」ことにより、日常生活を健やかにすごしましょう！

以下は、歯に関するお勧め情報です。ご参考まで



- ・全国健康保険協会・日本歯科医師会
- ・【公式】サンスター
- ・フレイル対策神奈川県ホームページ
- ・高齢者に優しい簡単料理レシピ

◎マイトリーヘルプサービスまでお問い合わせください。
資料が必要な方、検索方法に関してのご質問など。

本仏殿階段下にて臨時対応

・・・6月予定日・・・
1日 13日 19日 30日
(火) (日) (土) (水)



7月予定日

- ・1日(木)
- ・15日(木)
- ・18日(日)

- 月刊「ほっとライン」手渡し
- 介護相談予約の受付
- チラシ、福祉関連の情報提供
- ほっとサロン申し込み
- 年会費の支払い

