

2017年6月号・第120号

# ほほえみ通信

第120号 (H29.6.1発行)  
 託児施設『シルバーほほえみ』  
 筑紫野市岡田3-11-1  
 ほほえみタウンC棟  
 (公社)筑紫野市シルバー人材センター  
 Tel : 092-919-7755  
 http://www.chikushino.or.jp



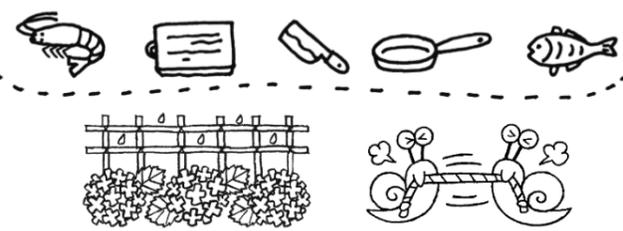
## 時の記念日

1920(大正9)年に、時間を大切にするとして定められた「時の記念日」。時計の必要性を考えたり、手作りの時計を作ったりして、みんなでお楽しみしたいと思います。家の中や地域にはどんな時計があるのか、いっしょに探してみよう。



## 食中毒に気をつけましょう

気温・湿度が高くなり、食中毒が心配な時季になってきました。食中毒予防の三原則は、食品に原因菌をつけない(清潔)・増やさない・殺菌する、です。また、体調を崩したり抵抗力が弱ったりしていても食中毒を起こしやすくなります。みんなでお気をつけましょう。



シルバーほほえみでは、冷蔵庫での保存ができます。お弁当・おやつ等保存の必要があれば気軽に会員に声を掛けてください。



## ☆お願い☆

昼間は汗ばむほどのいい天気で、子どもたちは汗をかきながらも、ボール遊びやトランポリンで遊んでいます。こまめに水分補給を行いますので、飲み物を多めにご準備ください。また、汗を拭くタオルや着替えの準備もお願いします。



## 歯を大切に

6月4日は「虫歯予防デー」、4～10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。大人になっても自分の歯を保てるように、口の状態に合った歯ブラシで1本ずついねいにみがき、虫歯のない歯を目ざしましょう。口の中をチェックして、しあげみがきをしてあげてください。



## しっかり噛んで食べよう

ひと口30回以上かみましょ。よくかむと食べ物を飲み込みやすくなり、消化や吸収を助けます。また、口の中に食べ物が入っているときは、飲み物を口に入れないようにしましょう。お茶などで流し込むのではなく、よくかむことで細くなった食べ物を、しぜんと飲み込めるようにしましょう。

育児支援コーディネーター 川原 ゆう子

