



あーちの利用はただいま予約制となっています。詳しくは3面の「あーち利用のご案内」をご覧ください。

新連載コラムのご紹介

お口の健康を守るための正しい知識をお伝えする
「だいじなおくちのはなし」がスタートします。
どうぞお楽しみに！

【筆者プロフィール】

前田早智子 先生 (Sachian)

大阪大学歯学部卒、歯学博士

歯科矯正認定医

オーラルケアステーション本町歯科 理事



だいじなおくちのはなし



虫歯がなかったらと思ったことはありませんか？

虫歯はかかったことがない人がいないくらいありふれた病気で、ほとんどは病気とも思われていない小さい問題です。しかし、命に係わるほどのことはなくてもほっておくとかなり大ごとになりますし、小さな虫歯でもその痛みや不快感は生活の質を大きく下げます。治療はできますが、大人でも気の重い治療になります。

虫歯は、簡単に言えば、口の中にいるバイ菌が歯に穴をあける病気です。口に残った食べかすがバイ菌のえさになって、増えたバイ菌がいろいろな毒素や酸を作ることから始まります。その酸によって歯が溶かされてそれで歯に穴があくのです。

ただ、虫歯は簡単な方法でほとんど防ぐことができます。それは歯磨きです。食べたらほんの数分歯を磨いてバイ菌やバイ菌のえさを取り除くことで、虫歯は大きく減らすことができます。小さい時から正しい歯磨きを習慣にできたら、人生の大きな財産になります。ただし、正しい歯磨きの方法はすぐには身に付きません。定期的に歯医者さんに診てもらい、歯磨き方法のチェックと磨き残しの完全除去をしましょう。

Sachian (オーラルケアステーション本町歯科)

えんじえる君II by Bon

マスクの下で

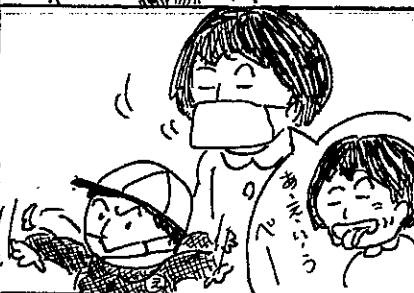
最近ひと言が多くなった



マスクしてたら聞こえないだろうーと



人前であくびも



口の体操も！



変顔も！



歌うたうたも！

2月予定表

		こらぼ・あーち	ふらっと・あーち
1	火		
2	水		
3	木		
4	金	よる・あーち(こども) 17:00~18:30	
5	土		
6	日	休 館	
7	月		
8	火		
9	水		
10	木		
11	金	休 館	
12	土		
13	日	休 館	
14	月		
15	火		
16	水		
17	木		
18	金	よる・あーち(青年) 17:00~18:30	
19	土		
20	日	休 館	
21	月		
22	火		
23	水	休 館	
24	木		
25	金	よる・あーち(こども) 17:00~18:30	
26	土	おもちゃ病院 14:30~15:30	
27	日	休 館	
28	月		

感染拡大により
2月のふらっとでのプログラムは休止にさせていただきます。ご理解、ご協力をお願いいたします。

当日の修理はできません
お預かりのみとなります

<プログラムの参加方法>

- ・ふらっとで行われるプログラムは予約制です。通常利用の予約フォームからお申し込みください。
 - ・こらぼで行われるプログラムに参加する場合、予約は必要ありませんが、ふらっとの利用はできません。ふらっとを利用する場合は、別途、通常利用の予約フォームからお申し込みください。
- ※予約の手順については3面の「利用予約の方法」をご覧ください。



<プログラムのご案内>

あらかると音楽遊び・・・手作り紙芝居や大型絵本に楽しめる音や音楽を合わせた、楽しい読み聞かせです。

おひさまひろば・・・保育士さんが親子のふれあい遊びや絵本の読み聞かせをさせていただきます。

おもちゃ病院・・・ドクターが壊れたおもちゃを治します。(当日の修理はできません。)

入院(お預かり)と退院(お渡し)の受付のみとなります。お渡しは翌月になります。

おもちゃ病院の情報は Facebook神戸・灘おもちゃの病院 でご覧ください。

パパママほっと・・・ASD(自閉症スペクトラム、アスペルガー)またはその傾向のあるお子さんを育てている保護者の集いです。悩みを分かち合い、情報交換を行うピアカウンセリングの場です。

ベビーマッサージ・・・予約制です。バスタオル1枚、タオル、着替え、おむつ、赤ちゃんの飲み物をお持ちください。受付に10分ほどかかりますので、14:15頃までにお越しください。

リフレッシュYOGA・・・肩こり、腰痛を軽くするポーズを中心に、自宅でも簡単にできるYOGAです。

ヨガマットやバスタオルなど敷くものをお持ちください。

新型コロナの感染状況によっては、プログラムが変更・中止となる場合があります。ご理解とご協力をお願いいたします。ご不明な点については、お気軽にあーち受付までお問い合わせください。

<あーち利用の変更について>

コロナウィルス感染急拡大を受け、1日4回の入れ替え制に変更します。定員は各回1組の完全予約制です。また今後も、感染状況により利用方法などを変更する場合があります。どうぞご了承ください。

★ 利用予約の方法

- ・電話での当日予約のみとなります。(先着順)
- ・午前 10:20 より受付開始。あーち受付 TEL(078)805-6090 へお電話ください。
- ・利用時間は各回1時間。(受付やお帰りの準備を含みます)いずれかひと枠を選んでご予約下さい。
午前 ① 10:30～11:30 ② 11:30～12:30
午後 ③ 14:00～15:00 ④ 15:00～16:00
- ・開館日は火～土曜日。日・月曜日及び祝日は休館です。

しばらくの間、ご利用は
未就園児さんと保護者の方
に限りです。

★ご利用にあたっての留意事項★

- ・おとなは必ずマスクをしてください。
- ・来館前にお子さんご自身の体温を測ってお越しください。受付で体調などを伺う「健康おたずね表」に記入していただきます。
- ・昼食、おやつなどの飲食はできません。(水分補給は可)
- ・関係者の感染が確認された場合、接触者追跡のため市や保健所に個人情報を提供することがあります。

絵本の世界へようこそ

「くだものさん」

作:tupera tupera

出版社:学研 2010年7月 発行



目力強めで愛嬌たっぷりの表情で描かれた果物が紹介されています。色のコントラストが鮮やかで子どもたちにも大人気の絵本です。絵本に出てくる果物はどれも私たちに身近なものばかりで繰り返しが続く内容になっていますし、ページごとに“しかけ”があります。

皆さんはどの果物が好きですか？0歳から親子で楽しめる絵本です。同時期に発売された同じシリーズの絵本で「やさいさん」もあります。(あーちスタッフ 小林 真理子)

<ふらっと相談員>

水曜 午前 灘区地域活動支援
コーディネーター(不定期)
午後 助産師
木曜 午前 保健師
土曜 午前 助産師

お電話でも相談できます♪



今日の英語のフレーズは3つ。“I’ll take care of it.”, “Please take care of yourself” と “Treat yourself.”です。“I will take care of 何か解決する対象のものの名詞” は、「私にまかせて。」「私がしましょう。」という意味です。例えば、“The lightbulb is out.”「電球が切れた。」と言うと、“O.K. I will take care of it.”「わかった。私にまかせて。」と言えます。仕事で何か分担するなら、“the rest”を使って、“I will take care of the rest”「残りはまかせて。」と言えます。“Please take care of yourself.”は、「ご自愛ください。」や「気を付けて」と、別れ際に使われます。これは、毎日の健康に気を付けるというイメージが強いです。一方、“Treat yourself.”は、“Please take care of yourself.”と似ていますが、“自分にご褒美を！」という意味で、毎日続けることではないですね。2月は、バレンタインデー。Treat yourself!

(アメリカ イリノイ州在住 東口たまき)

☆ 第14話 ☆

「美しいと感じるのはなぜ？」

冬休みのある日、王子動物園に長男と二人で行って来ました。リーズナブルな入場料で、思いついたタイミングで行ける身近な動物園は、学校や幼稚園の遠足以外でも頻繁に訪れている憩いの場です。

長男がハトの群れや暗い空間を怖がり、落ち着ついて楽しむことが難しかった時もありましたが、彼なりに恐怖対象から逃げることを覚え、こちらもどう対応すれば良いのかわかってきてから何度も行くことで、長男もゆっくりと動物の観察ができるようになりました。幸せな経験です。

私はといえば、なぜなのか、動物に「美しさ」を感じるようになりました。アムールトラやクロヒョウのしなやかな筋肉と曲線美。アシカやペンギンの優美な泳ぐ様、サルの軽やかな跳躍力、キリンの柄や蛇の模様、骨格標本の規則的な並び方にすら、つついウツリと綺麗だなあと見とれてしまいます。

ふと、なぜ、人は「美しい」と感じるんだろう？と疑問が湧いてきました。動物に関心が少ない人がトラの模様を見て、特に何も思わないとよということがあっても、「カッコ悪い」と感じることはあまりないと思います。同様に、花に興味がない人がサザンカやシクラメンを見て「きたない」と感じたり、沈む夕日に寂しさを感じたとしても、「気持ち悪い」と思う人はいないんじゃないかな。

多分、世界中の人々が「美しさ」を感じる対象はだいたい同じなのではないでしょうか。美しいと感じることは、対象に愛情を感じていることだし、関心があることでもあります。

五感の快・不快は健康や生存に直結しているのでわかりやすいのですが、美しさを感じることは直接的なメリットはわかりにくいけど、それでも何らかの理由があるのだとしたら。

最近、友人がベストセラー本「嫌われる勇気」の読書会を開いていたのですが、本書の中で「共同体感覚」= social interest について記述があります。

家庭、学校、地域社会を超えて、国家、人類、宇宙全体を含めた過去や未来を包括する「共同体」という感覚。家族や友人、挨拶を交わすご近所さんとは、お互いを知っていて合う回数が多いので、自然と愛情のようなものは抱きやすいのですが、元は遠く離れたアフリカに生息するライオンなんかは、日常生活の中でリアルにみる事はないし、動物園でもアクリル板一枚超えたら大けが、あるいは命すら危険にさらされる恐怖でしかないのに、のっそりと歩く様すら「カッコいい」と思ってしまうから不思議です。恐竜の迫力にあこがれる子も多いし、古代遺跡を前にしてなんともいぬ感動と興奮を覚えるのも不思議なものです。

「共同体感覚」が何なのか、今いちピンとこないのが正直なところですが、でも、動物や自然に美しさや尊さを感じることで、それは、一人の名もなき人間も大自然の一部であり、永い過去から続く地球上の森羅万象と繋のがりを感じることで、「共同体感覚」を理解する一歩になるのではないかな、と思いました。

読書会のあと、友人が「身の回りの生きとし生けるものに美しさを感じる事ができれば、孤独は怖いことではないのかも」と言っていました。なるほど、と感心しながら空を見上げると、月の輝きが「大丈夫だよ」と言ってくれる気がして、イライラしたり泣いたりするカッコ悪い自分でも生きてていいんだ、と思えてくるのです。

神戸大学大学院サテライト施設「のびやかスペース あーち」
〒657-0832 神戸市灘区岸地通 1-1-1 灘区民ホール 3 階
TEL&FAX 078-805-6090
HP <http://www2.kobe-u.ac.jp/~zda/arch-prep.html>
開館日 火～土曜日(月曜、日・祝除く)

神戸大学大学院人間発達環境学研究科
ヒューマン・コミュニティ創成研究センター
〒657-8501 神戸市灘区鶴甲 3-11
TEL 078-803-7970
FAX 078-803-7971