

いつまでも自分の歯で元気に過ごそう！

## ～8020運動達成者が表彰されました～

「8020運動」とは・・・

80才になっても自分の歯を20本以上保ち、きれいな口腔状態で元気に生活することを目指すという取り組みです。その一環で岡山県では8020達成者を表彰しています。今回、西粟倉村から2名の方が表彰されました。8020達成を目指して、毎日の食事や歯の手入れに心がけましょう。



塩谷 新田泰造さん



谷口 山根純江さん

親しらずも含め、29本も自分の歯を持っています。以前から小魚・丸干しなどを食べ、するめなど固いものもしっかりと噛め、おいしく食事をされています。ふだんから何事も前向きに考え、取り組まれています。

定期的に歯科医を受診し、歯みがきの方法もしっかりと習われています。10年以上前から、歯間ブラシ・糸ようじなどを使って、ていねいに歯みがきをされています。

## 森の村振興公社だより

### 黄金泉 日本古来の湯

【蓬 湯】・・・6 / 5 (火) ～ 11 (月)

蓬（よもぎ）は草餅や草だんごの材料として親しまれるほか、葉の裏の灰白色の綿毛を乾燥させたものは「モグサ」と呼ばれ、お灸として利用されていますが、入浴にも使われてきました。血行を促進させるため、肩こりや腰痛、神経痛をやわらげる働きがあるそうです。

今回は施設周辺のヨモギ採取・天日干しした完全自家製です。



### あわくら荘の新企画 同窓会プラン！

旧友や同僚の再会は是非したいけど、当日までの準備が大変と思っいらっしゃる幹事様へ朗報です！

- 日帰りおすすめプラン お一人様 5,000円より (飲み物代別)
- 宿泊おすすめプラン お一人様 10,000円より (飲み物代別)

★特典 その1 ハガキの印刷から発送、出席名簿の作成は、あわくら荘が行います。

その2 写真サービス (A4サイズ) 全員に進呈

その3 飲み放題プラン通常、男性 2時間 (2,000円) → 3時間に  
女性 2時間 (1,500円) → 3時間に

※15名様以上無料送迎 (地域によってはお受け致しかねる場合がございます)