

歯っぴいライフ 8020 表彰者インタビュー Vol.1

平成 27 年度第 24 回歯っぴいライフ 8020
で認定を受けた方を今月号と来月号 2 回にわ
けて紹介します。
みなさんもこの機会に、自分の健康（健口）
を見直してみてもはいかがでしょうか？



あべけんじ
阿部憲二さん（80 歳）

- ★朝晩きちんと歯を磨く
磨き方を歯科医師に習って、強く磨きすぎないように気を付けて磨いています。
朝晩 2 回は必ず、1 回につき 15 分程磨くようにしています。
- ★歯だけでなく運動や食事や入浴法にも気を付ける
日頃から体を動かすように心がけ、好き嫌いなく食べるようにもしています。
約 20 年前に腰を痛めてからは入浴しながらマッサージをするようにしています。



おおたせいじ
太田誠二さん（81 歳）

- ★寝る前は丁寧に歯をみがく
歯磨きは、電動ブラシと歯間ブラシを使用して 15 分くらいかけて丁寧に磨きます。
- ★禁煙
若い頃はヘビースモーカーでしたが、喘息発作が悪化したことをきっかけに禁煙しました。禁煙したら喘息が治ったり、歯のヤニが気にならなくなったり、良いことばかりです。

さとうさとこ
佐藤里子さん（80 歳）

- ★寝る前に必ず歯をみがく
寝る前には必ず磨いています。食べた物が歯に残らないように気を付けながら歯間ブラシをつかって丁寧に磨きます。

さとうちよ
佐藤千ヨさん（84 歳）

- ★歯を大切に
親からもらった歯なので大切にしようと思いつけています。

なかだひでこ
仲田秀子さん（80 歳）

- ★きちんと歯を磨く
歯みがきは欠かさないように気を付けています。歯間ブラシを使って丁寧に磨いています。

※『8020 認定』とは…80 歳以上で歯が 20 本以上残っている方です。毎年 6 月に募集しています。

国見町青少年育成町民会議奨励金交付



11月28・29日 森のおもちゃ フェスティバル



- ①【第 58 回福島県中学校体育大会駅伝競走大会出場】団体男子 駅伝：佐藤淳哉他 8 人【平成 27 年度東北中学校体育大会第 45 回東北中学校卓球大会出場】小池龍成（中 3）、小池和妃（中 1）【平成 27 年度東北中学校体育大会第 39 回東北中学校剣道大会出場】菅野奈津美（中 3）
- ②【平成 27 年度中学校新人大会出場】柔道：佐々木舞依（中 2）、野村成美（中 2）、ソフトテニス：田中和希（中 2）、二宮泰造（中 2）、引地佑菜（中 2）、岩城綾音（中 1）、菊地順子（中 1）、大槻華凜（中 2）、ソフトテニス女子団体：引地佑菜（中 2）他 7 人、バレーボール男子：佐藤彪（中 2）他 11 人
- ③【平成 27 年度中学校新人大会出場】柔道女子団体：野村成美（中 2）他 1 人、卓球女子団体：岡田滯亜（中 2）他 7 人