

歯っぴいライフ 8020

表彰者インタビュー Vol.2

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先月号に引き続き紹介し
ます。



さくままこと
佐久間信さん (80 歳)

- ★朝晩きちんと歯を磨く
歯を磨かないことはありません。毎日、丁寧に磨きます。20 年間くらい電動歯
ブラシを愛用しています。
- ★運動するよう心掛ける
少し前に膝を痛めるまでは毎日運動していました。膝を痛めてからは筋力を鍛
えるトレーニング機材を活用して、膝に負担をかけないように運動しています。



こんの
紺野アヤ子さん (83 歳)

- ★甘いものをあまり食べない
若い頃は砂糖が貴重品で、甘いものをあまり食べられなかったため、大人になっ
ても食べる習慣がつかなかったのだと思います。
- ★朝晩きちんと歯を磨く
毎日歯磨きは欠かしません。朝晩は必ず磨きます。



たかはしかつみ
高橋勝美さん (80 歳)

- ★寝る前に丁寧に歯を磨く
寝る前には必ず磨いています。磨き方は自己流ですが、自分で順番を決めて全
部の歯を磨くように工夫しています。
- ★早めに歯医者に行く
若い頃から、ひどくなるまえに歯医者に行くように心がけていました。

80 歳を過ぎても歯が 20 本残っているみなさんは、お元気でイキイキしていて、とても素敵でした。
みなさん最初は「特別何もしていない。」と言いますが、詳しくお話を伺うと、それぞれ工夫して様々
なことに取り組んでいることがわかりました。その意識の高さが健康（健口）につながっているのか
もしれません。

みなさんもこの機会に、自分の健康（健口）を見直してみてもいいかもしれません。

国見町青少年育成 町民会議奨励金交付

【平成 27 年度福島県高等学校新人体育大会出場】
ウエイトリフティング：本多昂稀（高 1）



▲ 12 月 12 日 藤田保育所クリスマス会



▼ 12 月 5 日 くみ幼稚園生活発表会

