

明日の「元気」を、今「地域と一緒に」につくる



市内で活動されている 老人クラブを紹介します

納所老人クラブ



次は、高砂（砂原）会を紹介します。

グループ名：納所老人クラブ

会 員 数：61人

活 動 日：毎月2回（13日と23日）

場 所：納所会館

代 表 者：古賀 徹さん

納所老人クラブは「みんなが笑顔」をモットーに
さまざまな活動に取り組んでいます。

活動内容

◎例年行事…例会（毎月13日、23日）や誕生会、慰霊祭など

◎地域との交流…保育園や地域行事、門松作り、グラウンドゴルフ、町文化祭など

◎東部校児童との交流…東部校児童と昔遊び（こま回し、お手玉、羽根つきなど）やそばの種蒔き（そば打ち体験の一環）、野菜収穫などの共同作業

◎日本語研修生との交流…フィリピン、インドネシア、ベトナム、タイなどの国からの研修生を招待して、グラウンドゴルフなど

問い合わせは、納所会館 ☎76-3405まで♪

～入れ歯のお手入れ～

お使いの入れ歯は、毎食後と就寝前には
しっかりと清掃し、汚れを落としてください。



（1）入れ歯を外して流水できれいに清掃します

- ・義歯用ブラシ（写真①右側）を使用すると、きれいに清掃できます（写真②）。
- ・義歯用ブラシがないときは、使い古しの歯ブラシを使用しても良いです。
- ・義歯用洗剤（写真①左側）を使用しましょう。
- ・食器洗い用の中性洗剤や泡状のハンドソープを使用しても効果的です。
- ・金属製の金具（クラスプ）などは汚れが残りやすいので、丁寧に洗いましょう（写真③）。

注意！ 歯磨き粉は研磨剤が含まれていますので、入れ歯にキズが付き、臭いの原因となります。絶対に使用しないでください！

① 義歯用洗剤と
歯ブラシ



② 義歯の洗い方



③ 金属製金具の
洗い方

