

# まるごと包括支援センター通信

## ★大豊町のお達人さん紹介コーナー★



←刺繍作品

### 【ステッチ刺繍】

「若い頃から縫製の仕事をしていました。ステッチ刺繍を本格的に始めたのは、7年ほど前に今の家に引っ越してきてからやるのが欲しくて始めました。手芸店やインターネットで刺繍の原案、糸を自分で買ったり、娘が買って来てくれます。」



まつおか みちこ  
川口南 松岡 美智子さん (80)

### 【塗り絵、スクラッチアート、脳トレ】

「塗り絵は、色の見本があるわけではなく、塗りながら何色にしようかなと考えながら何日かにわけて塗っています。スクラッチアートも、専用のペンで削ってやっています。時間があれば脳トレ(間違い探し)もやっています。刺繍と同じくコツコツやっています。」

刺繍作品→



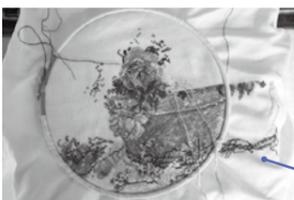
### 【コツコツやることが大切】

「刺繍はひとつの作品を完成させるのに数か月かかります。原案の紙と、実際に刺繍をする布を見比べて、布の目をひとつひとつ数え場所の確認をし、刺繍を入れていきます。頭、手先、目をとても使う細かな作業で、1日数時間ずつしか作業ができません。そのため、コツコツと続けることが大切です。とても時間がかかる分、達成感があります。今は、約30cm×37cmの作品を制作中です。」

原案 (A3サイズ)



原案の拡大  
ひとマスごとに色を示す記号が入っています



作成中の刺繍

### 【お気に入りの刺繍】

「花のモチーフの作品が好きですが、一番のお気に入りはこのバラのステッチ刺繍ですね。たくさん色があって刺繍するのがとても大変でした。」



塗り絵

スクラッチアート

大募集

引き続き、取材を続けていきたいと思えます。自分のためにしていること(運動、散歩、栄養、趣味の活動等)をぜひ、地域支援班までご連絡ください。自選、他選は問いません♪

問い合わせ先 地域福祉課 地域支援班 大豊町まるごと包括支援センター

自分の歯で

# おいしく食べて、明るく話して、笑いましょう!

高知県では、毎年健康な歯を維持している方に対して「いい歯の表彰」を実施しています。令和3年度 高知県いい歯の表彰「熟年者の部」では、町内4名の方が受賞をされました。みなさんに、【自分の歯を保つ秘訣】について、インタビューをしました!

## 知事賞



自分の歯が  
29本あります!

久壽軒 吉永 礎さん (81)

昔から歯が丈夫で、虫歯になったこともなければ、歯科医院に行ったこともありません。甘い物ほとんど食べません。お酒が好きなので、アルコールで口の中が消毒できていたのかも! (笑) 今は、3か月に1回歯科健診を受けています。

## 8020 推進財団理事長表彰



磯谷 森下 京子さん (80)

年1回は歯科健診を受けています。さきいかなどの硬い食べ物をたくさん食べることができています。

「8020 (はち・まる・にい・まる) 推進財団」とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という主旨で取り組んでいる団体で構成されています。

## 優良賞



高須 徳弘 秀子さん (81)

1日3回磨くことを心がけており、特に夜の歯磨きは時間をかけています。更年期を迎えてから、乳製品を積極的に摂るようにしていたおかげで、骨も歯も元気に保っています。



怒田 大田 智子さん (82)

昔は塩で歯磨きをしていました。今は歯間ブラシなどを使用しています。食事は良く噛んで、味わいながら、お父さんと楽しく毎日を過ごしています。

取材を引き受けてくださり、ありがとうございました。4名とも素敵な笑顔でとても輝いていました。歯と口の健康は、全身の健康にもつながります。皆さんも「いい歯」を目指してみませんか?

問い合わせ先 地域福祉課 健康づくり班 奈良崎