

ニッシン ゲツポウ

2026年3月1日発行（第72号）

令和8年3月号



社会福祉法人さいたま市社会福祉事業団 日進職業センター

〒331-0823 さいたま市北区日進町 3-151

TEL : 048-666-3434 FAX:048-666-1576

社会福祉法人さいたま市社会福祉事業団ホームページ <https://www.saicity-j.or.jp>

■むし歯・歯周病予防教室

北区保健センターの歯科衛生士の方を講師にお招きしてむし歯・歯周病予防教室を開講しました。

染め出し液を使ってみがき残しを確認しましたね。皆さんの普段の歯みがきはどうでしたでしょうか？どこが赤かったか、覚えていますか？赤かった場所は、普段みがけていない場所ですので、気をつけて歯みがきしていきましょう!!。



■防犯講習会

大宮警察署の方が来られて、不審者に遭った時に身を守る方法を教えていただきました。

実際に警察署の方から見本をみせてもらった時は、その迫力に皆さんびっくり、圧倒されましたね。自分の身を自分で守れるように、自分が誤解されてしまわないように、日ごろから意識していきましょう。



■外部講師イベント

★健康フラ

講師の方をお招きし、健康フライベントを開催しました。このところ、定期的に来ていただいているため、中には講師の方のお名前を覚えていて、通知を配布したときから、楽しみにされている方もいらっしゃいました。

代表的なフラダンス曲のほか、“上を向いて歩こう”や“明日があるさ”といったなじみのある曲は、一緒に歌いながら踊りました。また、その場でのリクエストにこたえて“チェリー”といった用意のなかった曲も、ウクレレでひいていただき、大盛り上がりでした。

ゆったりと踊るフラは、癒しのダンスですが、たえず身体を動かす、実は運動量の多い踊り。

立って行う場合は、

膝を軽く曲げ、背筋

を伸ばすことが基本

姿勢で、この正しい

姿勢をとることで、

体幹の筋力アップ↑

につながるそうです。

YouTubeに動画がありますので、ぜひご家庭でもやってみてください♪。

