

12月号

第196号 2015年12月1日  
発行 / 医療生協さいたま



### 生協歯科

〒336-0926 さいたま市緑区東浦和 6-16-1  
(外来予約受付) TEL: 048-810-6100  
(2階事務室) TEL: 048-810-6101 Fax: 048-810-6103

Eメール [sika-j@mcp-saitama.or.jp](mailto:sika-j@mcp-saitama.or.jp)  
ホームページ <http://seikyo-shika.com/>

## 歯の健康診断

いつまでも自分の歯でおいしく食事するために、定期的な検診がとても大切です。  
さいたま市内居住で、対象年齢に該当する方・職場等で同等の検診を受ける機会のない方、ぜひ積極的にご利用下さい。

### さいたま市の成人歯科健康診査・・600円

- ※ 現在歯科治療をされていない40歳以上の方
- ※ 生活保護世帯に属する方、70歳以上の方などは無料となります。

### 1歳6ヶ月児・3歳児歯科健康診査も受付けております。

♪お申し込みはお電話で♪  
予約日当日は『がん検診等のご案内はがき』・保険証等をご持参下さい。  
※ 生協歯科はさいたま市歯科健康診査実施機関です。



## ★増資・新規加入のお願い!★

みなさまのご協力のおかげで、生協歯科では、今年3台の診療ユニットを新しい物と交換することができました。  
お預かりした出資金は医療生協さいたまの資金として、こうした医療機器の購入や医療施設の建設の他、保健教室や健康チェックなど、様々な医療予防活動に活かされています。  
また、埼玉県にお住まいか県内にお勤めの方ならどなたでも医療生協さいたまに加入していただくことができます。  
すでにご家族が加入されている方も是非ご本人の加入をお願いいたします。



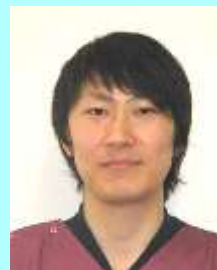
## 連絡バス

◀ 埼玉協同病院・東浦和駅・生協歯科 経由便 ▶  
◀ 浦和民主診療所・生協歯科・埼玉協同病院 経由便 ▶  
● 土曜・日曜・祝日は全便運休です。  
事情により運休日以外に運行をお休みする場合があります。



## 楽しくかむかむクッキング♪

歯科技工士 沼田 貴宏



### 今回は12月19日(土)に開催する冬休みこども保健教室

についてお話をさせていただきます。

冬休みこども保健教室は咀嚼の大切さを学ぶために、**かむかむクッキング**をメインテーマにしています。  
参加するお子さんだけでなく、お手伝いして下さる組合員や職員みんなが楽しくクッキングできるよう、そして何より簡単で美味しいアイデア料理を、試作品を積み重ねながら毎年企画しています。



昨年はタピオカ粉を使ったもちもちのドーナツを作りました♪  
今年は更にパワーアップさせ、タピオカ粉を使って**ホットケーキとわらびもち**を作ります!!  
楽しく作って、美味しく食べて、よく噛むことの大切さをみんなで学んでみましょう。

## 冬休みこども保健教室

日時: 12月19日(土) 10時~12時

場所: 生協歯科1階会議室 対象: 小学生15名(先着順)



## 診療時間

- 矯正診療日・・毎週木曜日の夜間、第2・第4土曜日
- 歯科往診もおこなっております

曜日	午前	午後	夜間
月・火・木・金	8:30~11:30	13:00~16:30	17:30~20:30
水曜日	8:30~11:30	第5のみ午後も診療(13:00~16:30)	
土曜日	8:30~11:30	13:00~16:30(第5は午前の診療のみ)	

### 急患の方へ

\*電話をまずお願いします。  
空いている時間帯と患者さんのご都合で時間のご案内をさせていただきます。

## 年末年始の診療体制

※ 12/29(火)は午前診療のみとなります。  
1/4(月)より通常通りの診療をおこないます。

	12/28月	12/29火	12/30水	12/31木	1/1金	1/2土	1/3日	1/4月
午前	○	○	—	—	—	—	—	○
午後	○	—	—	—	—	—	—	○
夜間	○	—	—	—	—	—	—	○

# 言葉あそびでお口の運動



歯科衛生士 古川 美由紀

唇と舌は音を作るのにいろいろな動きをします。

**パ**は、唇をしっかり閉じる運動です。

**タ**は、舌の上下の運動です。

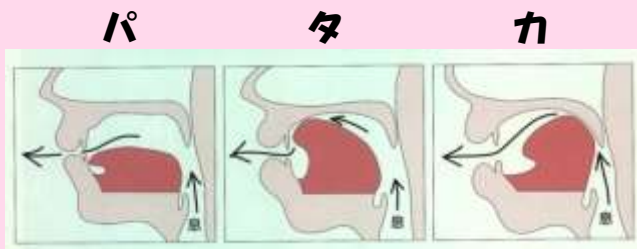
**カ**は、舌の奥と喉に近い上顎の運動です。

楽しく言葉あそびをしながら、お口の運動をしてみませんか？

この運動をすることで、食べ物を噛む力・飲み込む力がアップ、話す時にはっきり綺麗な発音になる効果があります。

大切なのは早口で言えることではなく、ゆっくりしっかりと唇や舌を意識して動かしているかです。

では、どうぞ！



パンダのたからもの

河童がラッパ吹いて川ばた駆け足でかける

高崎の先の北高崎

向こうの竹垣に竹ぼうき立てかけた

旦那の眉毛は長眉毛

カエルが川ばた駆け足でかける

まれに見るミレニアムアルミニウム

鹿が鹿をしかったら、しかられた鹿がしかった鹿をしかった



しっかりとお口が動きましたか？

お口は舌や頬などが協調して動いています。お口の周りの筋肉を意識して動かしましょう。また、歌を歌うのもおすすめです♪

# 歯並び教室

歯並びや口元が気になる方・興味のある方、ぜひお気軽にご参加ください。 ※参加費は無料です

日時：2016年1月18日(月) 午後6時半～7時半

講師：生協歯科 歯科医師 場所：生協歯科 1階会議室

申込締切…2016年1月16日(土)まで



# 『8020さん』達成おめでとうございます!!

1さん(83歳)

- ★定期的に歯科受診
- ★歯磨きの回数は、一日2回
- ★食べ物の好き嫌いなし



# 『虹の箱』から

＝ 生協歯科 事業所利用委員会 ＝

ありがとうございます。内容はほぼ原文で掲載しております。

★ 4ヶ月毎の定期検診はがきいただきありがとうございます。本日も検診に参りまして、歯ぐきの検査、歯石取りなどをしていただきました。結果24本の歯が80歳になって残っていました。別日8020さんのお話を聞き、組合員一同と予防することにしました。

★ 受付してもらった時気づいたのですが、爪を短く切っていて清潔な感じがとても良かったです。利用者も職員の方もお互いに心配りできるいいですね。

★ 目をつむり口を開けていると、優しい声で『開けてください』など言葉が聞こえます。思わず癒されている自分に気づきます。そして治していただき感謝です。



# ボランティア真珠の会 12月11日(金) 9時30分～ 活動予定日 2016年1月15日(金) 9時30分～



集合：生協歯科 1階会議室

内容：歯科外周の清掃・整理 予定

毎月第2金曜日の午前中に活動しています。

初めてのかた大歓迎です♪ ぜひご協力をお願いします!!



# 組合員活動だより

## 疑問いっぱいのマイナンバー制度

みむろ支部：松田 幸子

10月からマイナンバー通知カードが発送されるということですが、本紙が発行される頃には、みなさんのお手元にも届いているでしょうか。

9月25日(金)、三室在住の弁護士 桜井和人さんをお招きして、みむろ支部で学習会を開きました。みなさんやはり関心があるのかたくさん参加者があり、長時間真剣に聞き入っていくつもの質問もありました。

『なんで今なのでしょう？』という質問に、桜井さんは丁寧に説明してくださいました。この制度はなんと民主党の時代にすでに決まっていたそうです。お金が54億円使われているとか…しかし、世論調査ではマイナンバー制度に期待しないと答えた人が57%以上。半数以上の人が期待していない・必要ないと答えているのに、どうして行うのでしょうか。

制度は、『住民税統一、社会保障の適正化』などに必要とのこと。

この頃テレビや新聞などで、通知カードを拒否できると聞きましたが本当でしょうか？拒否した場合は一体どうなるのでしょうか？

私も高齢なので、この難しい大事な制度に対応できるか心配です。

まずは通知カードが届いたら外に番号が漏れないよう、大切に保管することを今から心しておきたいと思います。

