

ているということにも。そして、一番悪かったときはあんなに揺れていた奥歯が、今はしっかりしているということにもびっくり。抜かなくて良かった！

人生で口の中がこんなに悪くなった機会はなかったので、かなり動揺もしましたが、いい経験をさせてもらいました。きっと皆さんの訴えをさらに親身に聞けると思います。皆さん、お口のケアと同じくらい体調管理もお願いしますね。

### 餅つき

年末年始はいろんなところで餅つきをやっていますね。自分自身は小学生の頃、杵を持たされて何回かついた記憶はあるものの、すべての準



備は大人の人们がやっていたのでお餅を食べたことくらいしか覚えていません。

実は今年の3月24日(日)、百人町の「新宿けやき園」でイベントを主催することになり、そこで餅つきもやることになりました。小学時代の記憶しかないのですが、なんとなく簡単に考えていたのですが、調べてみると準備から成形まで大変な作業です。つくのも返すのも技があるようで。今回は経験者の方がいたり、町内会の方にも協力いただけるようなので心配していませんが、知らないことっていっぱいあるなあと思いました。

当日は餅つき体験をはじめ、介護食の試食、パンの販売、ミニ講座など、

食に関するいろんなイベントを考えています。お近くの方はぜひご参加ください。詳細はまた連絡します。

### 食支援サポーター研修

2月15日(金)午後6時から上落合のデイサービス「あおぞら」で食支援サポーター養成講座を開催します。概論から各論2講座、合わせて90分の講義を受講していただくと食支援サポーターとして認定証をお渡します。今回の各論は、栄養士さんと薬剤師さんのお話です。参加費は無料です。ご興味がありましたらお声がけください。