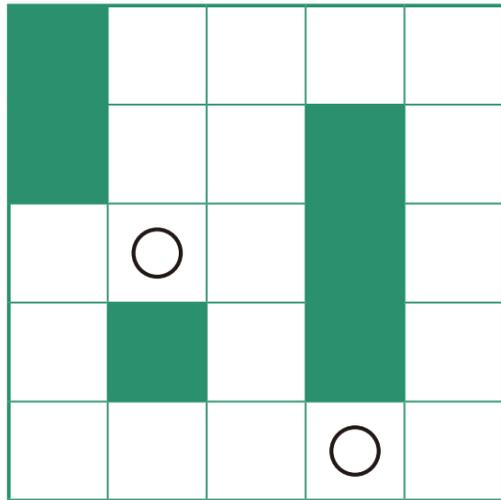


# 脳パズル

Q.24

## 一筆パズル

○から始めて縦や横に進みながら、もう一つの○まで1本の線でつなぎましょう。  
※塗りつぶされているマスは通れません。



答えは31分!

すべてのマスを通ります。同じ道を2回通ることはできないので、鉛筆で薄く線を引きながら解いてみましょう!



川畑智さん。熊本県を拠点に、病院・施設で認知症予防や認知症ケアの実践に取り組むとともに、全国各地での講演活動にも力を注ぎ、介護予防の普及啓発活動や研究活動を行っている

## ひとよしのお仕事



人吉市にはたくさんの事業所があり、生き生きと働く人たちが町を活気づけています。このコーナーでは、市内で働く若者を紹介します。掲載希望事業所を募集しています。ぜひお問い合わせください。

利用者とその家族、医療などの関係機関との調整や、利用計画の作成など全体の管理をメインに行う生活相談員です。20歳のときに日本に移住。24歳のときにヘルパーの資格を取得して介護の世界に入り、今年で16年目になります。私にとって介護は、悩みや嫌なことなどをすべて忘れさせてくれる第二の家族のような場所。スタッフ同士で優しく助け合える職場環境の中で、毎日楽しく働いています。

今年、ケアマネジャーの資格を取得することが目標です。笑顔で接することや言葉遣いに気を使いながら、レベルの高い介護サービスを提供できるよう頑張ります。

### デイサービス凛



所在地：下青井町 81 番地 1  
創業：平成 26 年 12 月  
代表：北村 千鶴  
職員数：16 人  
事業内容：福祉事業(訪問・通所介護)  
☎32-9300



おがた 尾方 リッチェルスア (40) 下城本町

人吉市地域おこし協力隊の活動の様子をお届けします。

## 子育て通信

問 市保健センター (☎24-8010)

### 正しい仕上げ磨きを身に付けよう

歯の健康を守るために毎日の歯磨きは欠かせません。また、お子さんが小さいうちは自分磨きと合わせて仕上げ磨きは必須です。"手早く・確実に・痛くない"正しい仕上げ歯磨きの方法を紹介します。

#### ①寝かせ磨き

頭が固定され視野が確保されることで歯ブラシがどこに当たっているか確認できる

#### ②歯ブラシの当て方

歯の表面に直角に当てる



#### ③磨き方

小さく小刻みに動かす

#### ④力加減

歯ブラシはえんぴつを持つように持ち軽く動かす



#### ⑤磨く順番

むし歯になりやすい奥歯のかみ合わせから磨きそのあと外側→内側と順番を決めておくことがおすすめ



歯磨きを嫌がられるとついイライラしてしまいがちですが、小さなことでもできたことを褒めてモチベーションアップを図りましょう。また保護者やきょうだいも一緒に磨くことで歯磨きが日常の一部になるよう皆さんで取り組むこともいいでしょう。家族みんなで健康なお口、そして健康な体を目指しましょう。

## 人よしライフ

～地域おこし協力隊通信～

### ゴールデンウィークは大盛況でした!

坂東 祥龍  
球磨川くだり株式会社

市移住定住  
サイト



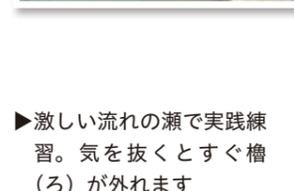
球磨川くだりのゴールデンウィークは、たくさんの観光客にお越しいただき大盛況でした。清流コースはすぐに予約で満席になり、臨時便の追加や遊覧船「梅花の渡し」を増便して運航しました。多くの観光客の皆さんに、球磨川の雄大な自然を楽しんでいただけたと思います!

ゴールデンウィーク後は忙しさも落ち着き、舟こぎの練習が本格的になってきました。流れがないよみでの練習だけでなく、清流コースに同乗し、実践的に舟をこぐ練習をしています。まだまだ修練が足りないこともあり、実践練習をした日は疲れでへとへとです。毎日、何回も川を下る先輩の技術や体力には驚いています。

協力隊として着任し、間もなく1年。2年目も精進していきますので、よろしくお祈りします!



晴天に恵まれたゴールデンウィーク。川下りと遊覧船が出航しました



激しい流れの瀬で実践練習。気を抜くとすぐ櫂(ろ)が外れます



### ばんどう しょうりゅう

令和6年7月着任  
運航管理業務を担当

