



通信

2025年 6月号

エプロン

2025年 6月15日発行
発行責任者 猪狩 英則
〒177-0041 練馬区石神井町 8-53-24
TEL 6915-9315
FAX 6915-9316
E-mail : actepu@oak.ocn.ne.jp
HP : <http://epuron.ico.bz/>



雨の日が増え、梅雨入りはいつかな?なんて、気になりだす時期ですね。
お気に入りの傘やカッパを使うことで、憂鬱な雨の日も、楽しい気持ちで
出かけたいですね。



さて、期間は過ぎてしまいましたが、6月には気にしておいて頂きたい健康週間が
ありました。日々自分で行える、からだの基礎づくり、ぜひ実践してみてください。

6月4日~6月10日



歯と口の健康週間



~歯みがきで丈夫なからだの基礎づくり~

(令和7年度 標語 日本歯科医師会)

人生100年時代、あなたはお口をどう守りますか?

• よく噛んで脳の活性化 (認知症予防)

最初の一口30回噛むと、心おだやかになります。

• 歯みがき、入れ歯の清掃で誤嚥性肺炎予防

全身の病気を予防します。(敗血症、糖尿病、動脈硬化など)

• お口の周りの筋肉を鍛えて窒息予防

歯みがきやうがいがお口のリハビリになります。



デイサービスエプロンでは、昼食前に15分間お口の体操を行い、食後には歯みがきをします。

「セルフケア」(自分で行うケア)と「プロケア」(歯科受診)で、健康寿命を目指しましょう!

榎本 (デイサービス歯科衛生士)

エプロン総会が開催されました



5月25日、今年度のエプロン総会が行われました。

メンバー60名が参加し、前年度の報告や、今年度の活動計画、予算案などが話し合われました。また、今年度は理事の改選がありました。

今年度は、ホームページをリニューアルし、エプロンの活動を広く伝えていく予定となっています。現在、今月末からの公開に向けて、充実したホームページになるよう準備中です。ご期待ください。

認定 NPO 法人 エプロンへの賛助・ご寄付のお願い

エプロンは2014年に認定NPO法人となりました。認定NPO法人への賛助会費・寄付は税制優遇の対象となります。(エプロンが発行する領収書が必要です)

エプロンでは皆さまからの賛助会費・ご寄付を地域活動(地域の居場所事業・地域に向けたイベントなど)に使わせていただいております。

賛助会費は1口1,000円で3口以上をお願いしています。

(ご寄付くださる場合、認定NPO継続のために

3,000円以上の寄付をお願いしています。)

地域を豊かにする活動に皆さまのご協力をお願いいたします。

*エプロンに3,000円ご寄付くださった場合

①所得税の控除

$(3,000円 - 2,000円) \times 40\% = 400円$

②地方税の控除

$(3,000円 - 2,000円) \times 10\% = 100円$

① + ② = 500円

確定申告された場合、500円が還付されます

お振込先

金融機関名：ゆうちょ銀行

口座番号：00150-1-605960

口座名義：NPO 練馬たすけあいワーカーズエプロン

編集後記：紫陽花が綺麗に色づいてきましたね。紫陽花はヨーロッパでは「東洋のバラ」と称され、品種改良が盛んに行われているそうです。先日、井の頭線の電車に乗っていると、紫陽花がたくさん植えられている区画がありました。車窓から見る景色も鮮やかで、道中楽しめました。(U)