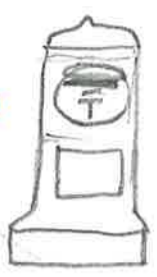


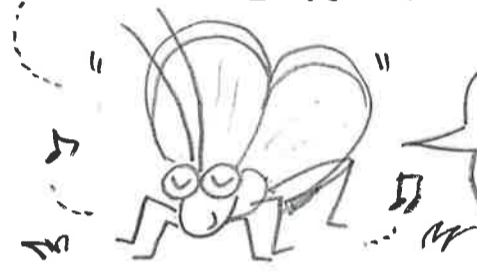
No.245
9月号
広島医療生協 あさひが丘支部
平谷 838-0034
組合員数 1583
班数 12

出資金残高のお知らせは届きましたか？



届きましたら、ご確認、よろしくお願ひします
名義変更などありましたらご連絡下さい！

- ♪ 平谷 (838-0034)
- ♪ 健康まらづくりセンター-カ石 (879-8124)



増資のご協力
よろしくお願ひします!!

お手伝いして下さる方
大募集していまーす!!

毎月第1木曜日 9:30~
自治会館

のぞいて
みて下さいね



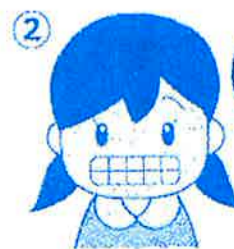
9/1「ふゆあいセンター協同
定期巡回・随時対応型
訪問介護について」
勉強会は、コロナの為
中止とさせて頂きました
すみませんでした。

「あいうべ体操」は口のまわりの
筋肉と舌の筋肉を鍛え、
食いばり、口呼吸を防止します
1回5秒 1分10回



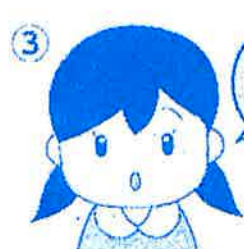
① あ 口を大きく開ける。

縦の楕円形に近くなるようにして、のどの奥が見えるくらい口を大きく開ける。



② い 口を横に開ける。

ほおの筋肉が両方の耳の前に
容る感じがするくらいが目安。
首に筋が浮き出るくらいに。



③ う 口をとがらせる。

思い切り唇を前に突き出すようにする。



④ べ 「べ〜」と舌を伸ばす。

舌の先を下あごの先端まで伸ばすような気持ちで、舌を出す。