

# 中筋かわら版

広島医療生協

中筋支部

健康まちづくりセンター

☎ 879-8124/担当 [真楽]



## 健康づくりとお楽しみ広場

**日時** 12月26日(火)  
10:00~11:00 体操  
11:00~11:45 手芸

**場所** 中筋福祉会館(才ノ木神社境内)

**参加費** 100円

**内容** ・健康チェック

**持ち物** マスク、飲み物

\* 受付での手指消毒、検温、体調等の聞き取りにご協力をお願いします。

\* 状況により中止になる場合もございます。

\* 手芸は材料費を頂戴する場合があります(100円程度)。



### いきいきポイント対象!

ポイント事業ですが、年齢関係なくどなたでもご参加ください

次回の予定は、  
2024年  
1月23日(火)



## 風邪などの感染予防に

### お口の健康

1日30回のあいうべ体操  
(朝・昼・晩10回ずつを目標にしましょう)

- ① あー 「あー」と口を大きく開く
- ② いー 「いー」と口を大きく横に開く
- ③ うー 「うー」と口を大きく前に突き出す
- ④ べー 「べー」とペロを突き出して下に伸ばす

1日1回は8分以上かけて歯みがき

### 病気に負けないように免疫力をアップ



栄養は貯めておくことができません。  
免疫力を高める食品を積極的に毎日の食事で続けてコツコツ摂りましょう。

- ・発酵食品
- ・ビタミン豊富な野菜や果物
- ・にんにくやしょうがなどの薬味

組合員加入者の住所変更、名義変更等の手続きは上記に連絡くだされば地域役員がお伺いして手続きを致します。

2023年一年いろいろお世話になりました。  
来年もどうぞよろしくお願ひします。

