



## 10月にお会いしましょう!



しなやかサークルです

場所:古市集会所 10時~

講師:青江孝信先生(写真)

予定は 10/13(第2水)  
(事前にお問い合わせを)

7月やっと体操が再開できたと喜んだのもつかの間、再々度中止となりました。10月には……と思いましたが、まだ見通しが立たない状況です。それまでは、熱中症に注意しながら、無理しないよう体を動かしていきましょう!

## 残・残暑お見舞い申し上げます

雨が欲しい8月初旬が一転、盆前頃より、豪雨に見舞われました。警報が鳴り、不安な日もありましたが、皆さんお変わりありませんか?

古市地域は危険度は比較的低いようですが、これからが台風シーズン、引き続き注意が必要です。

まだまだ暑さ、コロナ、そして自然災害……負けないために、まずは体力!睡眠、栄養、運動!うがい、手洗い!そして笑って免疫力アップ!

進研ゼミ「夏休み小学生生川柳」



## 「あいうべ体操」しましょ!

長いマスク生活は口呼吸になりがちです



①「あー」と口を大きく開く



②「いー」と口を大きく横に広げる



③「うー」と口を強く縦に突き出す



④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

### 「あいうべ体操」で口呼吸改善

「あいうべ」を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。声は出しても出さなくてもOK。顎関節症の人やあごを開けると痛む人は、回数を減らすか、「いー」「うー」のみをくり返す

口呼吸が続くと口の中は乾燥し、唾液がうまく回らなくなってしまいます。虫歯や歯周病の原因菌も繁殖し放題になってしまいます。口の中が乾燥すると、歯に汚れが付きやすくなることにより、歯の黄ばみの原因となります。また細菌やウイルスが口から侵入しやすくなります。



## ふるいち夏の風物詩

コロナ禍の大雨の盆。最近では少なくなった灯籠が骨になったり、倒れたり。塔婆(木札)もバラバラ……ちょっぴり悲しい光景でした……



大雨後の古市墓苑(上2枚)



8・21 第1回古市花火大会

「コロナストレス」の中、子どもたちを元気づける花火大会!短時間で、雨でしたが、夏気分を味わいました。実行委員会の方々に感謝!!



傘をさし見物する子どもたち