

2023年
9月(207)

せせらぎ

広島医療生活協同組合
緑井支部

お困りごとはこちらへ！

健まち：082-879-8124 (川手) 担当理事、服部 082-870-3566 (ルス電へ)、支部長 坂川 082-879-5528 (ルス電へ)

あいうべ体操



オーラルフレイル(口腔虚弱)の学習会をしました！



8月23日(水) コープ共立歯科の歯科技工士、前田謙二さんのお話を聞きました。

内容は、「お口をきたえて健康長寿 オーラルフレイル予防」。男性は筋力が低下し、女性は骨折に注意が必要です。フレイル(虚弱)チェックを教えてもらい、各自が調べました。健康寿命を延ばすため、噛むこと、噛めることの大切さを確認し、かかりつけの歯科医を持つと話されました。実践として、「あいうべ体操健康 チャレンジ2023年の⑬番目参照)で口の周りの筋肉を鍛える。」「ロングびろびろ・長息生活」、吹き出しを使って腹式呼吸・口腔機能改善を図ろうと提案がありました。

自身の経験で、これらを3か月続けたら顎周りがすっきりしてほぐれい線も目立たなくなったとの話に、皆さんうなずいておられました。

☆缶詰丸ごとミカンゼリー☆



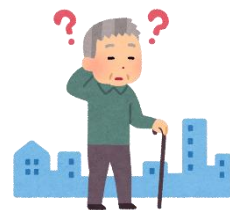
◆材料(作りやすい分量:2人分)
ミカン缶詰1缶(400g)、ゼラチン5g、ミント適宜

◆作り方

- ①缶詰を開き、ミカン缶詰のシロップ大さじ4を耐熱ボウルにとり分け、ゼラチンを入れてよく混ぜる。電子レンジ(600W)で40秒ほど加熱する。
- ②缶詰に①(シロップで溶かしたゼラチン)を入れ、よく混ぜ、ラップをかけて冷蔵庫で2時間ほど冷やす。
- ③しっかりと固まったら缶切りで底に穴をあけ、竹串でゼリーと缶の間をクルリとして器に取り出し、あればミントを飾る。

スタート集会のお知らせ

佐東地区生協強化月間スタート集会を開きます。ぜひご参加ください！



・講演「認知症の予防について」

広島市認知症地域支援推進員 俵 輝巳

日時：9月22日(金) 14時~15時
場所：虹の会館 4階
内容：強化月間に向けた交流

「川柳」

口腔ケア

ほうれい線が薄くなり

中村 稚香子

〈心のとまり木茶ろん〉

毎週水曜日 13時~ オレンジハウス

百歳体操が終わった後、各自水分持参で軽くお喋りします

参加費：百円

〈太極拳〉

第2・4金曜日 10時~12時 虹の会館1階ほっこり

第3月曜日 10時~12時 梅林集会所

〈絵手紙〉

第2火曜日 13時30~ 虹の会館2階組合員ルーム

〈書道〉

第3火曜日 13時30~ 虹の会館2階組合員ルーム

〈ピンポン班〉

第3木曜日 11時~13時 虹の会館1階ほっこり

〈健康マージャン〉

第2木曜日 13時~15時 虹の会館1階ほっこり