

高陽東支部ニュース

2025年（令和07年） 4月号

やっと桜がほころび始め、一雨ごとに春の暖かさを感じる季節ですが
日によっては真夏日になったりもして、体調管理もままならない日々ですね。
花粉症や黄砂などにも悩まされますが、負けずに頑張りましょう。

・視覚＝おいしそう 　・臭覚＝いい匂い 　・触覚、温度＝やわらかい
・心身の状態＝食べる意欲… など五感で楽しむことが必要です。
1日三食、正しい食生活を送る事は、生活リズムを整える事につながります。
その為にはオーラルフレイル予防して、おいしく食べ健康を維持しましょう。
歯科で定期的な受診・舌のトレーニング・嚥下機能向上などが大切です。
《あ・い・う・べ体操》・《ピロピロ笛》を使って、健康で楽しい生活を送
りましょう。

昨年の支部総会



★高陽東支部総会

4月28日（月） 第二上庄会館 10:00～
支部の活動報告や今流行りの
【こけんよ体操】を披露したいと思います。

◆募集中

新聞仕分けのお手伝い

毎月第一月曜日 10:00～第二上庄会館（深川3丁目）

今後の予定

4月08日（火）	健康チェックショージ白木店	10:30～
4月25日（金）	健康チェックコープ高陽店	10:00～
5月13日（火）	健康チェックショージ白木店	10:00～

★これからの支部ニュースに載せてよい話題・場所・意見等お寄せ下さい
支部長 熊谷 ☎843-1273 健まち 坂本 ☎879-8124