

# 紡ぎ詩 (つむぎうた)

## コロナ禍に思うこと

コロナ第4波により広島県にも緊急事態宣言が出され、教育と教養（今日行く・今日用事）を大切にしていた以前の心穏やかな日々を忘れてしまいそうな毎日が続いています

フレイル予防にと夫と根の谷川沿いの散歩をして、お庭の草花を楽しんでいます。品窮寺の北門に「おおやまれんげ」やT歯科医院の椿の一種でしょうか、見たこともないようなめずらしい木がありました。生まれた時から住んで、通っていた道なのに新しい発見があり、毎日わくわくして散歩しています。

ひっそりと生活している毎日なのにオリンピック・パラリンピックを開催されるのでしょうか。もっと国民の生活を分かち合ってください。菅首相・小池都知事！！

水主町 叶谷 昌江



## 食べられる口づくりのために

呼吸は1日2万回。マスクの下では口呼吸になりがちです。口呼吸ではなく鼻呼吸で健康づくりをしましょう。体幹を整え呼吸力を鍛える方法として、昔懐かしい吹き戻し（ピロピロ）の使用があります。口の周りの筋肉、呼吸に関わる筋肉を鍛えオーラルフレイル予防のために「ロングピロピロ」「長息生活」がおすすめです。（虹のネットワークより）

ピロピロを使用している人に聞きました。「吹くのに結構力が要ります。肺活量を高めるのに良いのと腹筋も鍛えられる」とのことです。

値段は  
600円



申し込みは健康まちづくりセンターに

## ワクチン接種 始まる

80歳以上のワクチン接種が始まっています。集団接種会場ですでに受けた人に話を聞きました。「数日間は手が上がらなかったが、今は大丈夫です」とのことでした。

80歳未満の開始期間の予定

75歳～79歳 は6月下旬

70歳～74歳 7月下旬

65歳～69歳 8月下旬

64歳以下は接種券の発送時期は未定

