

# 毘沙門台支部ニュース

お問い合わせは、こちらまで・・・

支 部 長：坂本 555-8876  
 支部役員：速山 879-2859 支部役員：高橋 879-0695  
 支部役員：三上 879-2624 理 事：本田 876-0049  
 副支部長：大谷 879-0737 理 事：伊藤 879-2384  
 副支部長：田中 879-4930 健 ま ち：真楽 879-8124



2023年も残り少なくなりました。インフルエンザ等、感染予防して新しい年をスタートしましょう。

支部は2023年度も皆様のご協力で目標達成出来、ありがとうございました。2024年もよろしくお願い致します。



## かがやく

☆かがやく会支部会議 1/18 9:30～ 東集会所



「高齢者難聴者の補聴器購入に対する公的補助制度を求める請願署名」

スタートしました。ご協力ください

伊藤 ☎879-2384 福井 ☎878-3808 武田 ☎877-3659  
 木坂 ☎878-3495 新谷 ☎878-2115

みんなで老後を考える会 安東支部

## 【1月の班会予定】

- 1/11(木)芝桜班・・・13:30～東集会所
- 1/13(土)タオル体操・・・10:00～東集会所  
(家の中にこもりがちで硬くなった体をほぐしましょう)
- 1/18(木)さくら班・・・9:00～西集会所

## ＝コープ共立歯科だより＝

□の中が乾燥すると、口臭や虫歯、飲み込み困難などトラブルが増えます。唾液の分泌をうながし、改善・病気予防をしましょう。

- よく噛む：咀嚼の刺激が唾液の分泌をうながします。
- 口の体操やマッサージ：舌下腺、耳下腺、顎下腺を中心に指で優しく。
- うがい・水分補給：こまめに水分補給で口腔内を保湿しましょう。

## 健康クラブ タオル体操

毎月第2土曜日 10:00～11:00 毘沙門台東集会所

タオル体操ストレッチサークルを見学・体験してみませんか？感染対策しながら、体を動かしフレイル予防しましょう。

## ストレッチサークル「月下美人」

毎週金曜日 20:00～21:00 毘沙門台集会所

- 月4回で2000円の会費です。
- 参加をされる方は、自宅で検温しマスク・タオルをご持参ください。
- 上靴とゴルフボール2個もお忘れなく！
- お茶、水。対象の方は「いきいきポイント手帳」をご持参ください。



Y・T

真つ赤な紅葉に  
八十路ばば

まだいける

## 【未来へつなぐ増資】

簡単・便利な「銀行口座振替積立て増資」をご利用ください。(役員までご連絡ください)

