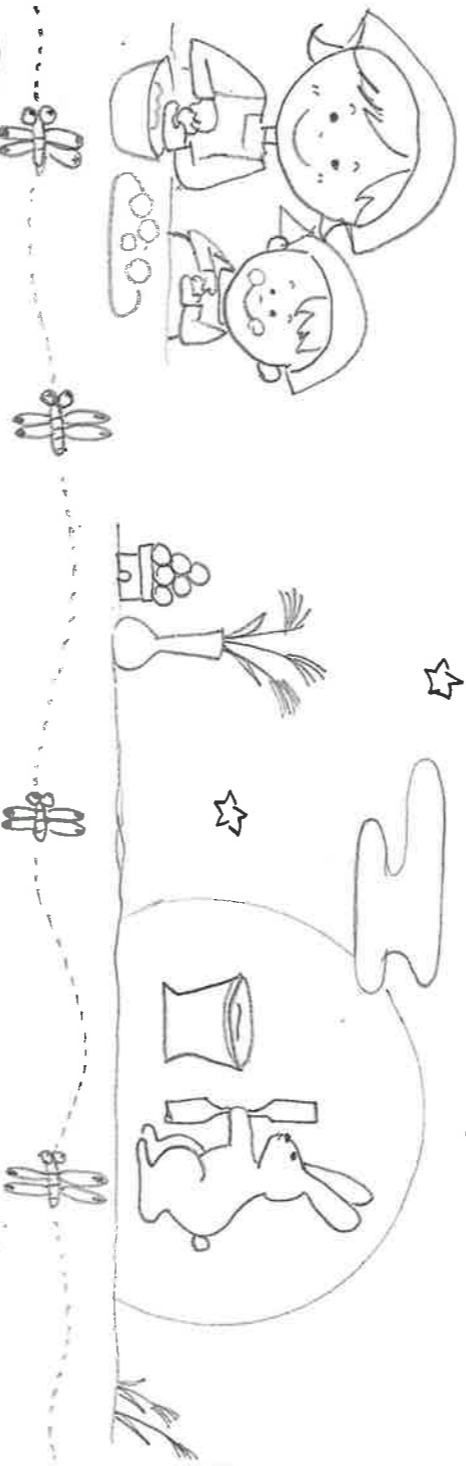


# 残暑お見舞い申し上げます

8月の豪雨は、各地に大きな被害をもたらしました。あさひが丘団地へつながらずバス通りも土砂崩れが発生し、改めて自然災害の恐ろしさを感じました。皆様おところは大丈夫でしたか？  
雨の後は、暑くなるので、体調にお気を付け下さい。

No.234
9月号
広島医療生協
あさひが丘支部
平谷
838-0034
組合員数
1610
班数
12



コロナ禍で、マスクは欠かせないものとなりました。口まわりの筋肉が、おとろえてくると、呼吸となり、感染症のリスクが高まります。

- ・口がいつも開いている
- ・だるい
- ・いつでもどこでも出来る
- ・何となく疲れやすい
- ・やる気が起きない
- ・健康法が知りたい

～あいうべ体操は口の周りの筋肉と舌の筋肉を鍛え、食いしばり、口呼吸を防止します～

4コマの順番にやるといいよ！ 1回5秒 1分10回

- あ 口を大きく開ける。  
縦の楕円形に近くなるようにして、のどの奥が見えるくらい口を大きく開ける。
- い 口を横に開ける。  
ほおの筋肉が両方の耳の前に着る感じがするくらいが目安。首に筋が浮き出るくらいに。
- う 口をとがらせる。  
思い切り唇を前に突き出すようにする。
- べ 舌を伸ばす。  
舌の先を下あごの先端まで伸ばすような気持ちで、舌を出す。

「出資金残高の  
お知らせ」は  
届きましたか？

ご確認、よろしく  
お願いいたします！

名義変更など  
ありましたら  
ご連絡下さい。

平谷 (838-0034)

健康まちづくりセンター

カ石 (879-8124)

増資の協力も  
よろしくお願  
いします！