

毘沙門台支部ニュース

毘沙門台支部

2021. 12. 10

支部長：速山 879-2859 支部役員：高橋 879-0695
支部役員：三上 879-2624 会 計：本田 876-0049
支部役員：大谷 879-0737 理 事：伊藤 879-2384 支
部役員：田中 879-4930 健まち：松岡 879-8124

コロナは減少気味ですがインフルエンザやノロウイルス等に気を付けて明るい寅年を迎えたいですネ・・・ (伊藤)



<班会・行事予定>

- ☆1/6 (木) 芝桜班会 10:00~11:00 東集会所
 - ☆1/8 (土) タオル体操 10:00~11:00 東集会所
 - ☆1/13 (木) 黒バラ班会
-
- ★2/3 (木) 芝桜班会 10:00~11:00 東集会所
 - ★2/12 (土) タオル体操 10:00~11:00 東集会所
 - ★2/10 (木) 黒バラ班会

くちを鍛えて
健康寿命を延ばそう!

長さ約1m!
ロングピロピロ 1本600円

人は口からダメになる! しかし人は、口から再生する。
「口呼吸の改善トレーニング」
「飲み込む力」「噛む力」をつけるためのトレーニングに最適です!

口腔機能 発声を含む呼吸機能 ものを飲み込む機能

改善に有効

かがやく

・1/20 (木) かがやく支部会議 9:30~東集会所

75才以上医療費負担2割化反対署名

伊藤 ☎879-2384 加川 ☎878-1245 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

=コープ共立歯科便り=

お口の健康は認知症予防になります。

- ① あいうべ体操
- ② 歯周病予防、歯石などを取り除く
- ③ ロングピロピロ (600円) を吹いて肺炎予防

健康まちづくりセンターで販売
TEL 082-879-8124

健康クラブ

毎月第2土曜日 10:00~11:00 毘沙門台東集会所
(会費無料) 1月 8日 (土)

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

参加される方は
家で体温測定してください
マスクを持参してください
タオルを持参してください
お茶・水を持参してください



木枯が吹きすさぶ冬の時期に春を思わせるよ
うなぼかぼかとした陽気に誘われて桜やつつ
じ、山吹などが季節外れの花を咲かせるさまを
「返り花」と呼んでいます。初冬の小春日和
のようなときによく見られる現象です。

返り花

かえりばな
関連季語
帰り花、帰り咲、返り咲、
狂い咲、二度咲、狂い花

「美しい日本の季語」
金子兜太 (誠文堂 新光社)

大腸がん検診を 受けましょう!

早期に発見して
命を救おう!

受診券・問診票を
忘れず同封を!

体験者談
毎年検診を受けていますが、先日ポリープが2ヶ
見つかりました。2日間の検便で1日でも出血が
見つければ精査しましよ
う (I)