

# 高陽東支部ニュース

2023年(令和05年) 11月号

朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたが、体調管理は万全でしょうか？  
現在インフルエンザが流行っているそうです。気をつけてください。

## オーラルフレイル学習会

先日、オーラルフレイル予防について共立歯科の前田先生に話を聞きました。オーラルフレイルとは歯や口の働きの〈虚弱化という意味〉だそうです。歯や口の働きが悪くなると食欲不振につながり社会性の欠如等にもつながります。健康寿命延伸の為に口腔ケア（咽頭ケア・鼻腔ケアも）をしましょう。その為には「あいうべ体操・長息生活（吹き戻し）」などを実践しましょう。【口は、体と心の健康の入り口・社会への入り口】



## 秋の健康ウォーキング



\*11月16日（木）秋の健康ウォーキング（寺迫公園内）があります。

9：30までに寺迫公園バス停前に集合してください。  
多数の参加を待っています。  
いきいきポイント対象ですのでポイント手帳をお忘れなく！

お申し込みは健康まちづくりセンターへ



## 今後の予定

### 健康チェック ショージ白木店

11月14日（火） 10：30～11：30  
12月12日（火） 10：30～11：30

### 新聞配布者大募集

配布地域 深川4丁目（23部）  
深川2丁目1番～19番（20部）  
落合南8丁目（22部）

★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