

き ず な

亀山支部ニュース

12月・1月合併号

あけまして
おめでとうございませう



昨年は組合員の皆さまには、加入、増資、サロンや班活動へのご参加など誠にありがとうございました。

高齢化が進む現在、人と人とのつながりと出会いを大切に、様々なことを学び、楽しいことも多く見出し、一日一日を過ごせたら良いと思います。

皆さまのご多幸を心よりお祈り申し上げます。

今年も変わらぬご支援を、どうぞよろしくお願い申し上げます。

亀山支部 支部長 濱田喜美子

ほっと ひといき



オーラルフレイル予防学習会が
開催されました！



昨年11月7日、虹山会館にてオーラルフレイル予防学習会が開催されました。28名参加で関心の高さが伺えます。「オーラルフレイル」とは、歯や口腔の機能が衰える状態のことを言います。加齢に伴い、食べ物が飲み込みにくい、むせる、こぼす、話がしにくい、誤嚥性肺炎になるなど様々な症状が出てきます。これらは口腔内や口周りの筋肉の衰えにより起こるもので、これを少しでも食い止める必要があるのです。

コープ共立歯科の「マエケン」こと前田謙二さんによる講習では、**トレーニング用吹き戻し**を使った取り組みが紹介されました。この吹き戻しを毎日使用する事で筋肉が鍛えられ、オーラルフレイルを防ぐことができます。またほうれい線が薄くなる、歌が長く歌えるなどの嬉しい効果も♥興味のある方はお気軽に健康まちづくりセンターまでお問い合わせください。



お腹に力を入れて
ふうーっ！



トレーニング用吹き戻し
「長息生活」

