

毘沙門台支部ニュース

コロナはまだまだ収束しませんが、
気持ちちは明るく過ごしたいですね

<班会・行事予定>

7/1 (水) 機関紙仕分け 支部会議 9:00～ 東集会所
 7/2 (木) 芝桜班班会（体操）10:00～11:00 東集会所
 7/18 (土) 若返り体操 9:30～ 東集会所
 コロナ対策のため 12名以上の方は室外でします。

8/1 (土) 機関紙仕分け 支部会議 9:00～ 東集会所
 今年もけんこうチャレンジが始まります。コロナ対策のためにも挑戦してください

若返り体操
 毎月第3土曜日9:45～11:00 毘沙門台東集会所
 (会費300円) 7月 18日(土)
 8月はお休み
 9月19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
 し月4回で2000円の会費です

参加される方は
 ①家で体温測定してください
 ②マスク・お茶・水を持参してください



初回体験無料チケット

「若返り体操」

氏名

このチケットを切り取って会場へ
お持ちください。
無料で見学体験できます

広島医療生協

毘沙門台支部

2020. 7. 1

お問い合わせは、こちらまで・・・

支部長 速山 879-2859 支部役員 高橋 879-0695
 支部役員：跡野 876-0215 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 健町セ：力石 879-8124

6月13日(土)
 広島医療生協総会が佐東公民館で開かれ、速山が出席しました。今年はコロナ対策のため各支部から1名の代議員参加で実施されました。全議案が承認されました。



皆さん、傑作の出句をお待ちしています。
 剪定や 小さき木の実 足下に
 巢立つ鳥 親は程良い 距離たもち
 俳句
 N
 M

かがやく

☆ 7/7 (火) 七タウォークは中止です

☆ 7/16 (木) 安東・毘沙門台支部会議
 9:30～東集会所

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=

健口体操で免疫力もアップ！！

健口体操でお口の機能をアップ！1日3セット行いましょう

顔面体操

食べこぼしの改善に効果的！3回繰り返す



①頬をあげ、にっこり笑う(10秒)

②頬を膨らまし、左右に目を動かす(10秒)

③口と目を思いっきり開く(10秒)

舌体操

食べ物や薬が飲みやすくなります！3回繰り返す



①口を大きく開け、舌を前に出す

②舌で上唇をなめる

③舌で左右の頬を押す

④閉じたまま唇の内側を舐めるように回す

大腸がん検診を
受けましょう！

早期発見が大切です。
 4月から新しい受診券が送付されています。

コロナに影響されない唯一の検診です。容器は役員が届けます。
 連絡ください

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！