



元気な仲間

広島医療生協 安東支部
2022年9月号
安東1~7丁目・筒瀬
組合員数1334人、班数 7班

理事 初本 ☎872-4866
支部長 福本 ☎872-5879
健まちセンター 松岡 ☎879-8124



お困りごとはこちらまで！

健康カフェ「困りごと相談」



2022年9月30日(金)午前10時~ 弘億団地第2自治会館

健康まちづくりセンターに寄せられた「困りごと相談」について、職員の今岡さんにお話いただきます。困りごと相談には、本人だけでなく多くの人に共通しているものもあります。そういった事例を紹介しながら、解決方法を考えていきます。

転倒予防体操、健康チェックも行います。飲み物は各自ご持参ください。いきいきポイント手帳をお持ちの方は押印します。参加無料。

※送迎希望の方は役員または健まちセンターまでご連絡ください。

※コロナ感染状況により中止または延期となる場合がございます。

弘億団地の盛り土の安全性について

～一支部一要求～



昨年静岡県熱海市で起きた大規模な土石流災害が、実は産廃処理業者の違法な「盛り土」による人災だったことが、大きな話題となりました。

弘億団地にも、盛り土で造成された場所があり、安全性が心配です。団地内盛り土の安全性について、市に説明を求めます。

また上安産廃最終処分場建設で排出される土の処理や、川や池、地下水が汚染しないかのチェック体制、違法操業の監視体制をどのようにするかなど、産廃処理場の懸案事項全般についても説明を求めます。

唾液腺マッサージでドライマウス防止

～コープ共立歯科だよりから～

最近口の中が乾きやすい。そんな症状はありませんか？

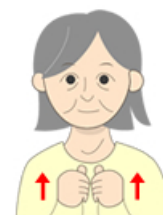
唾液が減少すると口の中の痛みや、味覚症状などさまざまな症状を起こします。また唾液には抗菌作用があり、虫歯菌や歯周病菌からお口の中を守ってくれます。そんな大事な唾液の分泌をよくするマッサージをしましょう。



- ① 耳下腺マッサージ
人差し指から小指まで4本の指を頬にあて、上の奥歯あたりを後から前へ向かって回す(10回)



- ② 顎下腺マッサージ
親指を顎の骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下から顎の下まで5か所くらいを順番に押す(各5回)



- ③ 舌下腺マッサージ
両手の親指をそろえ、顎の真下から手を突き上げるようにグーッと押す(10回)

