

落合支部だより

落合支部のエリア 真亀・落合全域・落合南2~5丁目

支部長 千葉 和子

健康まちづくりセンター 栗栖

☎ 082-879-8124

FAX 082-879-8182

2023年、新しい年を迎えました。

みなさん どんな新年を迎えられ、どんな抱負を持たれましたか？

昨月下旬はサッカーワールドカップで世界が賑やかでした。

今年はわが広島カープも新井新監督のもと、大活躍して欲しいですね。

コロナの終息も目に見えませんが、私たち医療生協も、多彩な活動や交流ができることを願うばかりです。健康第一！今年もよろしくお願いします。



お知らせ オーラルフレイル予防

ロングピロピロ（吹き戻し）体験学習会

お口の健康のためには、あいうべ体操やパタカラなどありますが、子どもの頃に一度は経験のある「吹き戻し」を使って、腹式呼吸・口腔機能を改善しオーラルフレイル予防をしましょう。

コロナでマスク生活が長く、気づかないうちに口呼吸になっています。鼻呼吸に変えましょう。

ご参加お待ちしております。（コロナの感染状況によって延期になる事もあります。）

日時 2023年1月23日（月）午後1時半～

場所 真亀集会所（寺迫公園内）

申し込み、お問い合わせは健康まちづくりセンターへ

オーラルフレイルとは加齢による衰えのひとつで、食物を噛んだり飲み込んだりする機能が低下したり、滑舌が悪くなったりするなど“口”に関連する機能が低下しつつある状態のこと



2022年健康チャレンジ終了

真亀小学校が健康チャレンジ参加

真亀小学校の一年生から六年生まで、119名が夏休みを利用して健康チャレンジに参加してくれました。

取り組み項目で、早寝早起き、歯磨きをすると並んで多かったのが「お手伝いをする」でした。お母さんの大変さを見ている子供たちのやさしさと、家族のコメントにほっこりしました。お母さん、少しは楽になったかなと思うと、こちらが健康になった気分です。これからも続けてほしいですね。



健康ウォーキング初参加しました

11月15日（火）少し肌寒い朝、せせらぎ公園へ。私の好きな高い青空で気分は上々。総勢46名、川にはカモなどが泳いでいて、ところどころの紅葉も目の保養になりました。休憩し、ワッハッハ体操をして帰路へ。体も暖かくなりました。往復で3キロ、8,500歩あまりの歩数です。お散歩感覚で歩けました。

困りごと相談

みなさんの周りで気づいた事、心配なこと、困っていること、なんでも医療生協へお寄せください。一緒に考えましょう。