



コロナに負けんよ パンフレットNo.4 できました!

～メニュー～

- 新型コロナウイルスワクチン高齢者接種について
- コロナ禍で考える心の健康
- あなたは大丈夫？マスクの下の口呼吸
- マスクと熱中症
- マスクの肌荒れ
- レッツ体操
- レッツ脳トレ

パンフレットご希望の方は、
健康まちづくりセンターまで

6/4(金)～10(木)は歯と口の健康習慣

あなたは大丈夫？マスクの下は口呼吸？ 正しい舌の位置（スポット）で鼻呼吸のススメ～

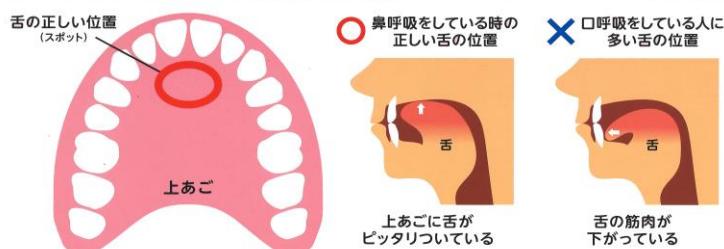
マスクをしていると口まわりの筋肉が衰えて、口呼吸が慢性化しやすくなります。

口呼吸は感染症のリスクを高めるなど体調不良を引き起こします。

口呼吸セルフチェック

- 朝起きた時、のどが痛い（または渴く）
- 口内炎ができるやすい
- 唇が荒れている
- 鼻がつまりやすい
- よく風邪をひく
- 口元のシワが気になる

- 上あごの正しい位置（スポット）に舌の先を置くと鼻呼吸がしやすくなります •



2021年度 広島医療生協

「生協学校」



地域の「健康とくらし」を守るために、医療生協のしくみを理解し、いきいき活動できるように、学んでみませんか。

会場：広島共立病院 5階「セミナールーム」
対象：組合員ならどなたでも
参加費：無料

主催：広島医療生協 理事会教育委員会
申込み：健康まちづくりセンター
（082）879-8124
Eメール：sosikibu@urban.ne.jp
*新型コロナウイルスの感染状況によっては、
日程が変更になる場合があります

	日付	時間	内容
1	6/23(水)	13:30～ 15:30	医療生協のあゆみ～協同組合とは～
2	7/1(木)	13:30～ 15:30	出資金ってなに？ 協同組合原則と生協法
3	8/25(水)	13:30～ 15:30	2030 ビジョンと広島医療生協
4	9/22(水)	13:30～ 17:00	地域連携 フィールドワーク
5	10/27(水)	13:30～ 15:30	医療生協を語る「生協」だからできること



ウォーキング
サークルより（里山登山）

新型コロナウイルス感染防止のため、
6月は中止します。