



桜楠支部だより 9.10月号

【住み慣れた地域で安心して過ごせることを目標にして健康づくり活動をしています】

居場所「桜」のご案内

日時 9/23(水) 13:00~15:00

10/28(水) 10:00~12:00

場所 楠上いこいの家(楠川神社の東向かい)

- 内容
- ①健康チェック…血圧・体脂肪など計測し健康手帳に記入して管理
 - ②認知症予防…脳トレーニングやゲーム 体操など
 - ③健康情報交換…おしゃべりをしながら楽しく交流しています

あいうべ体操

- ①「あー」と言いながら口を大きく開ける
 - ②「いー」と言いながら口を横に開く
 - ③「うー」と言いながら口を前に突き出す
 - ④「べー」と言いながら舌を出す
- ①~④を1セットとし1日30セットを目安に毎日続ける

大きな声で、おおげさなくらい口を大きく開けたり広げたりするのが効果的です。

「あいうべ体操」は口呼吸を予防し、鼻呼吸を自然に行うために口の健康体操です。



口呼吸の習慣を鼻呼吸に変えることで、むし歯・歯周病・口臭などお口の問題だけでなく、インフルエンザ・風邪・高血圧・アトピー・花粉症・リウマチ・潰瘍性大腸炎など様々な症状を改善する可能性があります。

☆キラキラ星のメロディーに合わせて歌えます♪

手配りさん募集

みんなの健康を2ヵ月に1回配ってくださる方を募集しています。自宅周辺などを10軒ほどからお願いしています。

散歩のついでに

配ってみませんか？

【募集地域：桜町、楠上町】



まだまだ暑いので、熱中症に気を付けましょう。

のどが渇いてなくても水分補給が必要です。「ちょっとしんどいな」と感じた時は人との距離を充分に取れる場所でマスクを一時的に外して休憩しましょう。



《問い合わせ先》

桜楠支部 (小林) 833-5657

組合員活動部(齋藤) 833-8115