

池田支部だより

～お家で出来る簡単体操のご紹介～



あいうべ体操



★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。

- 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

★「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。



ご協力お願いします！！

9/25～11/30は生協強化月間です。ご家族や知人の方に声を掛け新加入へ、また増資、班づくりにもご協力をお願い致します。
【2020年度支部目標 新加入10名 増資500千円 班づくり1班】

★活動をちょっとだけお手伝いしてくれませんか？★

居場所や「みんなの健康」の仕分け・手配りなどちょっとだけお手伝いできる方を探しています。詳しくはお問合せ下さい。

お問合わせ・お申し込み

香川医療生活協同組合

池田支部

支部長 小西照行 75-0430

組合員活動部 087-833-8115