

勝賀・下笠居支部 3・4月号ニュース

班会でブローチを作りました！

神在班では、1月の班会でブローチを作りました。
 椿の実が弾けて平たくなったものを台材として、チリメンのつまみの花を貼り付け、どんぐりの帽子に綿を詰めて、飾り吊りとしました。可愛い、おしゃれなブローチです。

神在班では、年に1、2回、手芸をしています。皆様もぜひ一緒に作りませんか！



オーラルフレイル(口の衰え) 予防に効果のある

ロングピロピロをやってみよう！

STEP-1

まずは肩慣らし。

①～③までを各5回づつ行ってください。
 ※ゆっくり深い呼吸がポイントです。



- ① ゆっくり深い呼吸を意識し、Aの黄色い印のところで止め、吹き戻します。
- ② Bの印で止め、吹き戻します。
- ③ Cの印で止め、吹き戻します。



STEP-2

①～③に慣れてきたらこのステップ
 10秒かけてMAXまでゆっくり伸ばします。



STEP-3

しっかり腹式呼吸を意識。
 MAXまで伸ばしたら3秒かけてゆっくり戻してきます。



STEP-4

ここまでできたらピロピロマスター。
 ステップ2・3を1日10回を目安に繰り返します。



ロングピロピロ販売します！

1個
700円



機関紙手配りボランティア募集中！

ご近所の医療生協組合員の方に、香川医療生協の機関紙「みんなの健康」を定期的に手配りしていただくボランティアを募集しています。

手配りボランティアに登録いただいた方には、もれなくオリジナルトートバッグをプレゼントします。



よろしく
お祈りします

支部活動へのご協力、お願いいたします！

また、お困りごとのご相談もお受けいたします。

連絡先: 支部長(富山)090-6287-2213 / 組合員活動部(辻井)833-8115

