



桜楠支部だより 3.4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 3/24(水) 13:00~15:00

4/28(水) 13:00~15:00

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



フレイル予防 シリーズ③

お口を清潔に保ちましょう
しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

● 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！

お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防にも有効です。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。

● お口の周りの筋肉を保ちましょう！おしゃべりも大切です。

お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。噛める人は意識して、少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。自粛生活で人と話すことが減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もおススメです。

*日本老年医学会 HP より



手配りさん募集

みんなの健康を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】



トップクラスの栄養価を誇る 春ならではの野菜 ナバナ(菜花)

ビタミンCの含有量は野菜の中でトップクラス。白血球の働きを強めることで、風邪などの病気に対する免疫力を高め、貧血予防やコラーゲンの育成を促進するなどの美肌、効果もあります。



《問い合わせ先》

桜楠支部 (小林) 833-5657
組合員活動部 833-8115

☆裏面もご覧ください☆