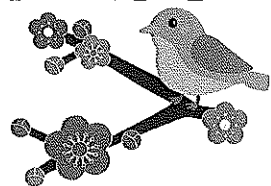


屋島支部ニュース



コロナ禍はなかなか終息する様子が見えてきませんが、如何がお過ごしでしょうか。早くも3月を迎えました。梅の花も満開です。散歩すると梅の花の良い香りに出会い、何だかよい気分になっています。菜の花、桜、チューリップも咲きだしますね。楽しみです。コロナ対策（マスク着用、手洗い、3密の回避）を引き続き実践しましょう。

◆1月26日“ふれあいサロン”開きました！

- 参加者は6人でした。まず、ころばん体操をDVDのインストラクターの手本をみながら、自分の体の調子にあわせて、手や足を伸ばして体をほぐしました。
- ・普段ほとんど話す相手がないので、テレビを付けっぱなしにしている。会話し出すと「言葉が出ていなかった」ことに気づいた。出かけることは大切やねー。
 - ・基本健康診査受診時に、オプション検査でピロリ菌の検査を受けた。治療もして胃のもたれ感がなくなった。
 - ・胃カメラをする時に、看護師さんが背中をさすってくれて、「手を当てるだけでも心が通じる」と感じた。
 - ・フラダンスを午前中にしてきた方から、”見上げてごらん夜の星を”踊ってみませんか、との提案を受けて、振りをつけてみました。手と足、腰の動きが上手にできませんでした。最初にしては上出来だったのでないでしょうか。
 - ・口を動かしてお話すること、手・足など体を動かすこと、の楽しさを感じたひとときでした。



《《3・4月のふれあいサロンのお知らせ》》

- ・日時：3月30日(火) 13時30分～15時
4月20日(火) 13時30分～15時
- ・場所：屋島西コミュニティセンター 1階和室

マスク着用でご参加下さい。送迎希望の方は、ご連絡をお願いします。

＜健康チェックはコロナ感染対策上、実施できませんのでご了承ください。＞



◆お花見について・・・

コロナ対策上重点とされている3密を防ぐことが困難ですので、残念ですが、開催を見合わせることにしました。

●2020年度の主要な支部目標の到達状況について

数値 目標	組合員ふやし	10名	1月 末の 到達	6名
	出資金ふやし	300口		163口
	班づくり	1班		0班
	担い手づくり	3名		3名
	ふれあいサロン	1ヶ所		1ヶ所

コロナ禍でいろいろな行事の開催が困難となりましたが、多くの組合員の皆さまのご協力をいただきありがとうございます。今年度も残り1ヶ月となりました。最後まで目標の達成に向けて頑張りましょう。重ねてご協力をお願い申し上げます

《《支部総会などのお知らせ》》

- ◎通常総代会にむけて開催する屋島支部総会については、次号でご案内します。
- ◎尚、香川医療生協通常総代会は、6月24日(木)に開催予定です。総代選挙規約に基づいて選挙がおこなわれますので、屋島支部からも総代を選出します。

<パタカラ体操>

◆飲み込む力をつける食前の準備体操

- ハ 唇を強く閉じて開いて出る音
唇を閉じる力
- タ 舌先を上の前歯の裏につけて離す音
舌の前方への動き
- カ 舌を喉の方に、引いて出る音
舌の後方への動き
- ラ 舌が上アゴについて離れる時に出る音
舌の上方への動き

食べ物を上手にのどの奥まで運ぶ動作をきたえるための、発声による運動です。食事前に1文字を5回ずつ発声、次に4文字を連続して5回発声します。

※「パタカラ体操」や「あいうべ体操」に継続して取り組み、お口周りの筋力低下を予防しましょう。

<あいうべ体操>

◆口呼吸を鼻呼吸に改善する口の体操

「あいうべ体操」

- あ ①「あー」と口を大きく開く
- い ②「いー」と口を大きく横に広げる
- う ③「うー」と口を強く前に突き出す
- べ ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

食後に10回、1日30回を目安に地道に行えば、舌力がついて自然に口を閉じられるようになります。

《連絡先》

香川医療生協 東組合員センター
☎ 087-812-5331