



## 2025年度 鬼無 支部総会

病院、事業、地域の健康づくり活動について、  
あなたの意見を聴かせてください！

\*参加ご希望の方は事前にこちらまでご連絡ください  
大山(080-7291-4968) ※5月7日(水)締切

「暮らしやすい」を、  
あなたの声で



5月13日(火)

午前10時～

鬼無コミュニティセンター 1階和室



4月5日(土)  
コープ香西

## お口とカラダの フレイル予防フォロー講座

～日々気を付けること、できるトレーニング、教えます～

生協へいわ歯科  
前田幹子・歯科衛生士

「食べる」ことは、噛む・口を閉じる・  
飲み込む、という力が大事です！

- 「あいうべ」発音体操
- ガムを噛む ●舌を鳴らす
- 唾液腺マッサージ

どれも良いトレーニングです！



風船を膨らませることも  
効果的なトレーニング！

高松平和病院リハビリ科  
筒井貴典・作業療法士

足を組んで股関節を伸ばしたり、  
足を伸ばしたり、自宅でできる体操です！  
椅子につかまりながら、  
足踏みやスクワットもやってみましょう  
頭を使うことも大事！  
ダジャレは良い脳トレです

