

城内支部だより

～お家で出来る簡単体操のご紹介～

あいうべ体操



「あー」



「いー」



「うー」



「べー」

★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。

ご協力お願い致します！！

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、担い手づくり、班づくりにもご協力ください。

【2020年度目標 新加入6名 増資200千円 担い手3人 班づくり1班】

手配りさん募集！！

機関紙「みんなの健康」を2カ月に1回配っていただける方を募集しています。ご近所を数軒をお願いしています。手配りさんには、年に1回ささやかなお礼をご用意しています。



問い合わせ 支部長 篠宮:090-6289-7145 (PM13:00以降)
申し込み先 組合員活動部 齋藤:833-8115