



紫雲西支部ニュース

2020年11・12月号

秋のレクリエーション中止のお知らせ

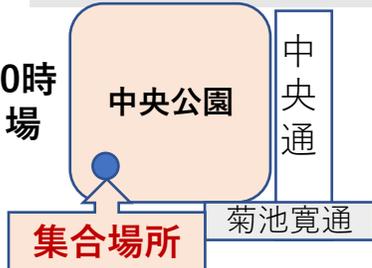
11月末に予定しておりました秋のレクリエーションは、コロナ感染予防のためにやむなく中止することになりました。楽しみにして下さっていた皆さん、本当に申し訳ありません。来年こそは一緒に秋を楽しみたいと思います。



栗林公園をちょこっとウォーク

10月3日（土）午後、WHO健ウォークが栗林公園でありました。このイベントに合わせてちょこっとウォークを3人で行いました。萩やススキと園内は秋の気配が少しずつ現れていました。スイレンがきれいでした。ゆっくり時間をかけてさわやかな時間を過ごしました。

次回は12月17日（木）10時
中央公園南西自転車置き場
集合（菊池寛通り沿い）



中央公園内のイサムノグチなど有名な彫刻家の作品をめぐるみましょう。

第5回健康づくり学習会報告

口の衰えを予防し、食べる機能を守ろう！

9月29日に亀阜コミュニティセンターで学習会を開き14名が参加されました。

矢野先生は「健常から要介護になる途中の段階であるフレイル（虚弱）は適切な支援により健常に戻ることができます。オーラルフレイル（口の機能の衰え）予防の鍵は口の周りの筋力と歯の本数です。」と説明されました。

歯科衛生士の前田さんに、予防のための体操（あいうべ体操・パタカラ発声・舌体操・唾液腺マッサージ）を教えてくださいました。普段から食事前にこの体操をやっている方は「こんなに力を入れてするんですねそれがわかって良かった」と話されていました。

歯磨き指導の後には一人一人の疑問に先生と衛生士さんが答えて下さり、中身の濃い学習ができました。歯科検診は大事ですね。

次回の学習会は1月の予定です。
1月号でお知らせします。



唾液腺マッサージ



「みんなの健康」手配りさん募集中！

おかげさまで手配りさんが3名増えました。ご協力ありがとうございます。引き続き募集中です。よろしくお願ひします。
扇町1・3丁目 中野町 宮脇町2丁目

連絡先：組合員活動部 ☎833-8115

