



宮崎医療生活協同組合

このはな支部だより

第329号

2025年2月1日

連絡先 58 - 1222



このはな支部・運営委員会・発行



節分・立春・明るい太陽に期待をこめて 2月を元気に過ごしましょう

インフルエンザが猛威をふるって、クリニックでも車に待機しての診察が多かった1月。皆さんの体調はいかがでしょう。

宮崎ではスポーツキャンプが始まり、各地のマラソン、小学校のなわとび大会の季節です。受験生の皆さんは頑張り時ですね。

まわりの山を見渡せば、いつもの年より早い真っ茶色だらけ。引き続き感染症予防と花粉症対策を心がけましょう。



やっぱり.. お口の健康がとっても大事!!

宮崎の医療生協には、残念ながら「歯科」がありません。そこで、昨年4月にはこのはな支部で歯科衛生士の講座を開催し、とても好評でした。その後すべての支部対象に講座を開き、たくさんの質問にもていねいに回答していただきました。

歯肉から入る 数々の菌が 血管に入って悪さをする..

最近のテレビで放送された「口内フローラ（細菌）から歯と体をまもる」番組を見た方もいらっしゃるのでは..。

糖尿病から心筋梗塞、脳梗塞、認知症、そのほか様々な疾患につながっている.. と。

やさしく磨き 歯垢と歯石をためず 歯医者に3ヶ月に1度はみてもらおう..

年とともに歯と歯のすき間が広がるので、先に歯間ブラシや糸ようじを使い、後で歯ブラシでやさしく磨くのが良いそうです。

歯や口で困った時は

宮崎市郡医師会 宮崎歯科福祉センター内「宮崎市口腔保健支援センター」にて、無料で相談を受けることができます。

電話 0985 - 41 - 4311 F A X 0985 - 41 - 8250

*このはな支部で昨春、講師を依頼した支援センターです。

2月班会

かりんぐランドゴルフ 毎木曜午前 学園台北2公園
早起きラジオ体操 毎朝 6:30 学園台北1公園
ひまわり体操 6日・20日 10:00~11:30 県住集会場
パークゴルフ 2/13木曜 8:40集合 青島パークゴルフ場



2 / 26 水曜 14 ~ 15 時 学園木花台自治公民館 健康チェック

骨密度・血管年齢・体組成
*どなたでも参加できます 骨密度・体組成ははだしで測定