



宮崎医療生活協同組合

このはな支部だより

第335号

2025年8月1日

連絡先 58-1222



このはな支部・運営委員会・発行

猛暑とじめじめ つらいですね 体調はいかがですか

お盆を前に、全国各地で異常な暑さが続いています。
すでに2ヶ月がたち、体力気力がわからない方もいらっしゃるのでは。

冷房・水分ミネラル補給・食事の工夫・休養・睡眠に心がけていらっしゃる皆さんに
無理のない「健康法」を提案します！

「あいうべ体操」 「ピロピロで長息トレーニング」 「かかと落とし」

(群馬県利根医療生協 利根歯科診療所長 中澤桂一郎医師)

お口の健康度合いで、肺炎ほかあらゆる病気につながります。毎日の歯磨きをはじめ、

食事はたくさん噛んで 唾液もタップリ出す



入れ歯や義歯は ちゃんと入れる



鼻呼吸にがんばる (口ポカンをなくす)

あいうべ体操 口を思い切りあけてハッキリ大きな声で
(パタカラ体操もあります)



ピロピロ こどもの時、お祭りや駄菓子屋さんで買って遊んだ方も..
100円ショップなどで短い物から長い物まで肺活量に応じて..
スポーツ吹き矢の教室もありますね

かかと落とし 鎌田実医師もすすめる、ご存じ骨を強くきたえる

*このはな支部に、あいうべ体操班がひとつあり、簡単に楽しく活動しています。
ご家庭やご近所の方と、あいうべやピロピロを試してみませんか。
お問い合わせは58-1222までお気軽に..

九州沖縄8生協400名が大分に集まり、上記の歯の健康・すこしお・脳いきいき・
組合員参加のあり方・平和などで交流。宮崎からは36名の参加。2年に1回の開催で
2027年は宮崎で開催されます。



8月の班会は、早起きラジオ体操の他はお休みです

8/27水曜 14~15時 健康チェック 学園木花台自治公民館 さくらの間

骨密度・血管年齢測定・血圧・体組成・尿チェック(蛋白など...塩分)
どなたでも参加できます