

2017年9月 第172号

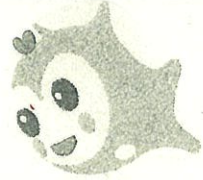
支部長：富宇賀 孝

電話/Fax：2948-6665

医療生協さいたま 三ヶ島支部だより

めざせ！鼻呼吸、口は健康の入り口

「あいうべ体操」の勧め



舌の筋肉が衰えると口呼吸になります。舌の位置を正し（上あごについている状態）口呼吸を鼻呼吸に戻す「あいうべ体操」を始めましょう。

「あいうべ体操」のやり方 1セット4秒前後のゆったり動作、1セット10回

あ：「あ〜」と口を大きく開く。のどの奥が見えるくらい大きく！

い：「い〜」と口を横に開く。首に筋が浮き出るとさらに良い！

う：「う〜」と口をとがらせる。思い切り唇を前に突き出す！

べ：「べー」と舌を伸ばす。あごの先まで伸ばす気持ちで！

あいうべ体操の効果：虫歯や歯周病予防、風邪をひきにくい、舌&顔のたるみ予防。

第23回戦争を語る平和のつどい

87名参加で盛況！

三ヶ島地域で毎年夏休みに戦争と平和を考える場として3団体が共催し、今年で23回目の夏を迎えました。

第1部：広島の被爆体験：中本さん

軍需工場での同僚の事故死をものともせずには操業を続け、原爆投下の後の惨状川には筏のように死体が続いていたことなどを聞き、2度と戦争してならないと思いました。

第2部：朗読（被爆者の話）

第3部：みんなで歌おう（平和の歌）

主催：戦争を語る平和のつどい実行委員会

（三ヶ島：医療生協、新婦人、9条の会）



8/18（金）ウォーキング報告

多摩湖畔「鳥山」でランチ

当日は雨模様ということで電車利用を変更し、10時に8区集会所に集まり、車2台で出掛けました。散歩をかねて、まず山口親音にお詣りし、本堂、鐘撞堂、五重の塔などを見学し、句碑なども鑑賞しながら歩きました。次いで多摩湖の向こう側の狭山公園に駐車し、公園を散策しました。いつも見ている狭山湖に負けず、多摩湖も気持ち良かったです。参加者9名、歩数は約1万歩です。

鳥山のランチは1000円で、グループごとに個室に案内され交流会にぴったしです。料理も旨かった！

帰りに新井孝さんの案内で三ヶ島のブドウ狩りも楽しみました。 幹事：富宇賀、石附



9月度安心ルームご案内

8日（金）、22日（金）

会場：8区集会所1F（10時-12時半）

9月に入り夏の疲れは出ていませんか？暑さ寒さも彼岸までと言いますが、今年の暑さは厳しかったですね。あと少し暑さに耐えましょう。今月もみなさんの参加をお待ちしています。

連絡先：増子 2948-9518

9月度ウォーキング案内

日時：9/16（土）9時改札口集合

行先：航空公園、所沢市市民ギャラリー

航空公園内をウォーキングした後、市民ギャラリーに寄り、ステンドグラス展を鑑賞します。1Fの喫茶室で昼食とします。弁当、サンドウィッチ、コーヒーなどがあります。

担当幹事：吉田、増子

《9月の主な予定》

- ・支部だより印刷・仕分け：9/1（金）9：30～
- ・支部運営委員会：9/4（月）コミセン
- ・関信越ブロック組合員活動交流集会：9/7～8
- ・安心ルーム：9/8（金）、9/22（金）
- ・支部ウォーキング：9/16（土）航空公園
- ・笑いケア体操体験講座：9/20（水）10：00～
市民会館浦和101集会室（要申し込み）
- ・支部長会議：9/22（金）9：30～ 所診3F
- ・さんどめ祭り：9/23（土）18：00～