

# 健康便り

第 1 3 号 2023年 6月

天嶽院下自治会 (協力)ラジオ体操会

## 御幣下公園ラジオ体操(月水金)

- ◎3月～5月:朝7時
- ◎6月～10月:朝6時30分
- ◎11月～12月中旬:朝7時
- ◎12月下旬～2月:冬季休止

## ラジオ体操会ウォーキング(水曜)

- ◎開催:毎週水曜、午前9時30分
- ◎集合場所:御幣下公園
- ◎コース:1時間半以内の行程
- ◎12月下旬～2月:冬季休止

### 健康コーナー

## ”健康生活はお口から”

- 歯と口を守る生活習慣とは・・・
  - 生活リズムを整える！
  - 歯磨きは毎食後プラス寝る前に！
  - 歯磨きは正しく丁寧に！
  - かみ癖などにも要注意！
  - 免疫力をつける！
  - 歯と口を守る定期健診、かかりつけ医を持ちましょう！



### 『今日から始めるお口運動』

お口の潤いは、おいしく食べるために、おしゃべりを楽しむために、すてきな笑顔のために。お子さんから大人まで取り組んでいただけます。



### 健口体操



唇を横にひき  
頬を上げる。  
目はギョツととじる



口をすぼめ  
目はよせる



目と口を  
大きく開け、  
目線は上へ

詳しくは  
市のホームページへ



健口体操 QR コード

### うがい



ブクブクうがいも頬や唇のトレーニングになります。いつもより時間や回数を増やして、上下・左右に意識して大きく動かしてみましよう。

### ことばの体操 “パ・タ・カ・ラ”

ゆっくりはっきり「パ・タ・カ・ラ」を発音してみましよう

#### ふじさわことば遊び♪

パシャパシャ波だよ	パピブペポ
たかいよ富士山	タチツテト
かあるは潮風	カキクケコ
ライトアップで	ラルルレロ

歌や新聞・本を  
声に出して読むのも  
予防につながります

