

あかるいまち21

No.1208 2019年1月25日組員活動推進課 082-532-1264

	1月累計	2018年度
組員ふやし	57人	1197人
出資金ふやし	350万円	9,917万円
純増	▲14万円	1,291万円

福島支部 はなやかに新年会！同時に広島市政学習も

1月15日（火）福島支部は恒例のダイヤモンドホテルでの華やかな新年会を開催、17名が参加しました。最初に徳丸氏の落語で安倍政治を皮肉り、リラックスした後で、亀本理事が挨拶、そして中崎支部長の乾杯で、開催しました。豪華な食事を楽しみながら、親睦を深めました。そして市議員でもある中森辰一氏のスピーチで、平和や消費税に関わる問題、そして主に広島市の情勢では、高速5号線など暮らしに不要不急の開発をすすめている一方で高い



国保料や市営住宅の老朽化問題が放置されており、今の市政を転換していかなければと訴えられました。参加者からは質問が相次ぎ、市政勉強会の場ともなりました。最後に菊崎副支部長から、当生協の理念でもある「ともにいのちを大切にし、みんなが健康で安心して暮らせる社会」がつかれるように頑張りましょうとの挨拶で閉会しました。

オーラルフレイルの学習会 in 廿日市支部

1/23、廿日市市あいプラザで、廿日市支部主催の歯科講座が開かれました。講師に生協さえき病院歯科 福井実加子歯科医師と、宮下千裕歯科衛生士をお招きし、14名の参加がありました。講座の始めにまず福井先生から



解説されたのが、オーラルフレイル（老化に伴い生じるお口周りの虚弱）についてです。オーラルフレイルは、お口の中を放置することから始まり、口腔機能の低下や食欲低下、ひいては低栄養や運動量の低下などの全身のフレイル（虚弱）へとつながります。実際に、その場でフレイルのチェックテストを行ったところ、フレイルの一步手前と思われる方も数人いらっしゃいました。「フレイルは、いわゆる健康と要介護の中間の時期に当たります。そのため、セルフケアやお口周りのトレーニングをすることで、フレイルから脱却することもできるんですよ」福井先生の言葉に後押しされて、舌や顔の筋肉を動かしてほぐしたり、参加者同士でお口の中を見せ合ったりしながら、お家で気軽にできる口腔ケアについて学びました。



講座が始まる前は、「もっとたくさんの人に呼びかけていたんだけど、風邪やインフルエンザで来れなくなった人が多くて…」と、運営委員さんが心配そうな様子でしたが、参加者から多くの質問がでたことで、予定終了時間を超えるほどの盛り上がりになりました。