

# あかるいまち 21

No.1531 2022年9月6日  
組合員活動推進課 082-532-1264

	9月	2022年度
組合員ふやし	17人	534人
出資金ふやし	141万円	6217万円
純増	△301万円	69万円

## フレイル・オーラルフレイル予防へ けんこうチャレンジ2022ラストスパート集会！

9月1日（木）に37名の参加で「けんこうチャレンジ2022ラストスパート集会！」を開催しました。専門職2名による「歯ブラシ選びと正しいブラッシング方法について」と「変形性膝関節症の学習&体操」の2本立てで行いました。

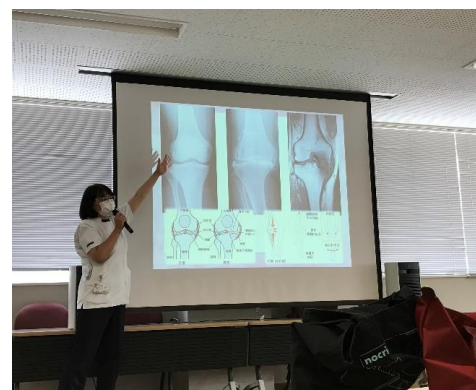
前半、歯科衛生士の右近さんは、画像と歯の模型を使いながら歯みがきの注意点をわかりやすく説明。歯磨き粉の使い方



方や外出先での歯のケアについても学び、参加者から質問が出るなど、健康づくりに歯の健康が大切であることを学びました。

後半の「変形性膝関節症」の学習では、会場に参加されたみなさんが自分の足に手を当てながら真剣に聞く場面が見られました。膝を守るための装具の使い方や、日常に取り入れやすい、短時間でできる体操の紹介もありました。

参加された方からは「歯ブラシについて学ぶ機会はなかったのでとても参考になりました」「体操がとても参考になりました。毎日やってみます」などの感想をいただきました。いつまでも元気に過ごせるためには、健康づくりの習慣を身につけることが大切です。ご自身だけでなく、周りの人にもけんこうチャレンジの取り組みを勧め健康づくりの輪を広げましょう！



## 「ストレッチ学習会」 ～庚午支部～

8月29日（月）、けんこうプラザで組合員活動推進課の竹本さんを講師にストレッチ学習会を開催しました。最初にストレッチの効果と注意点について確認し、いよいよ実践です。



息を止めない、反動をつけない、痛いほどやらない、を意識しながら、およそ1時間全身を伸ばしていきました。みなさん、日頃からウォーキングや体を動かすことが多いようで、心地よい感覚の中でストレッチをされていました。素晴らしいです！終了後に「体が軽く動く感じがする！」と言われていたのが印象的でした。もう少しレベルアップしたストレッチもご用意できるとのことでしたので、次回もぜひ開催しましょう！