

南大塚だより

東京保健生活協同組合
南大塚支部委員会
編集秋山
白鳥

南大塚支部総会のお知らせ

支部長 秋山 増子

左記の日程で支部総会を開催いたします

日時 一〇十九年五月十八日（土）一時三〇分～三時三〇分

会場 南大塚商店街会館（南大塚二一三十一一十一）

電話（三九四一）一五三四

一部 議題

- 一、二〇八年度支部活動のふりかえりと
- 二、二〇九年度活動方針（案）
- 三、二〇八年度支部会計報告と
- 四、二〇九年度予算（案）
- 五、東京保健生協の二〇八年度活動のふりかえりと
- 六、二〇九年度の活動方針（案）
- 七、総代選挙（定款五三条と総代選挙規約にもとづく）
*立候補希望の方は支部委員までお申し出ください
- 八、支部運営委員選出

二部

- ◎虹のかけはしさん（生協だより配布者）にお礼
- ◎お楽しみ会（飛び入り歓迎です）

組合員のみなさまの「出席をお願いいたします」



お口の健康体操

あいうべ体操のおすすめ

「あいうべ体操」は、口呼吸を予防し、鼻呼吸を自然に行うための口の体操です。

1、「あー」と口を大きく開く。声を出しても出さなくてもよい。

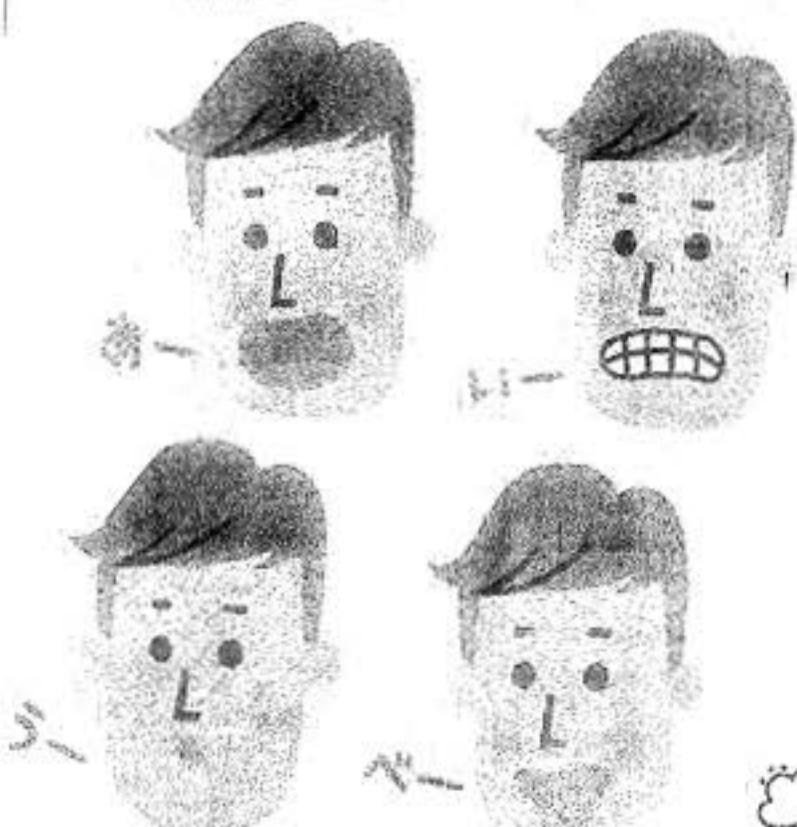
2、「いー」と口を大きく横に開きます。

3、「うー」と口を強く前に突き出します。

4、「べー」と舌を突き出して下に伸ばす。
どーでもいいでも

声を出さずにできます。

◎日安は一日30セットだそうです。





いきいき健康まちづくり



「存知ですか?

訪問診療の「案内」

東京健生病院在宅医療部から

(三九四四) 六一二三

ご存知ですか?

訪問診療

さまざまな病気や障害のため、寝たきりなどで通院が困難な方を対象に医師が定期的に訪問診療(月二回)を行います。訪問診療を受けている方には、三六五日、二四時間で対応し、必要に応じ臨時の往診や入院対応もできます。

訪問診療の対象者

- 一、通院困難な方
- 脳卒中(脳梗塞、脳出血)などの後遺症の方
- 難病や重度障害の方
- 二、がんの終末期を自宅で過ごしたい方

訪問診療ができる事

- ・医療処置が必要な方の診察と薬の処置
- ・慢性疾患の管理

- ・経管栄養(胃ろう、腸ろう、経鼻)
- ・チューブの交換、管理

- ・在宅人工呼吸器法

- ・気管カニューレの交換
- ・留置カテーテル(尿)の交換・管理
- ・疼痛緩和

その他の在宅療養上の相談をお受けしています。



医療生協でも取り組んでいる
フレイル予防とはとは何?



青空健康チエックの
お知らせ

寒さも遠のき暖かくなり
ました。
青空健康チエックを
再開します。

五月二十日(月)
三時三十分より五時
場所 南大塚一丁目
中村とこや前

血圧、体脂肪、骨密度
握力などのチエック
雨天中止です

どうぞお立ち寄りください

また身体面だけの、機能低下に限らず、外出をしたり、他人と交流するなどがとても良いそうです。
健康寿命は自立した生活ができる期間で、男女とも平均寿命に比べて一〇年ほど短くなっているそうです。自立した期間を長くするのがフレイル予防です。元気なうちにフレイル予防に取り組むことで健康寿命を延ばしましょう。



カラオケ班会

5月24日(金) 1時30分

大塚北口 寿司常前

カラオケ館です(2時間位です)

楽しいですよ!ご参加ください

田村



ストレッチ班会

5月23日(木) 10時

南大塚商店街会館(2時間です)

軽く体を動かした後、手遊び、近況
交流など、ご参加ください

秋山

