

雲南サロン「陽だまり」

January

第167号 R4. 1. 1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



新年明けましておめでとうございます。

昨年もコロナ騒ぎが収束せず、新しいオミクロン株が広がってきています。

マスク生活にも慣れてはきましたが、まだ自由な行動には規制がかかります。

3回目のワクチン接種が始まるようですが、これからも、うがい、手洗い、マスク着用、3密回避、不要不急の外出はしないを厳守して、今年も元気に過ごせたらと願っています。

♡雲南サロン陽だまりの開設にはもう少し時間が必要の様です。一日も早く皆様とおしゃべり出来ると嬉しいです♡♡♡♡



雲南サロン陽だまり

1月のサロンは中止します。

【お問い合わせ】

小林（電話 090-5370-4689）

☆げらげら公楽歩のご案内☆



1月の公楽歩は、安心、安全の為中止します。

【お問い合わせ】小林（電話 090-5370-4689）

今回は、歯とお口の秘められたチカラについてご紹介します。

・歯とお口の健康を保つことは、全身の健康や心の健康にも大きく影響します。いつもより長めに噛むことを意識して、『かむことの8大効果：①②③④⑤⑥⑦⑧』を実感してみませんか。



<雲南地区歯科衛生士会/島根県雲南保健所作成リーフレット 歯とお口のチカラより>

<p>ひ 肥満を防ぐ</p> <p>脳の満腹中枢を刺激して食べ過ぎを防止する</p>	<p>み 味覚の発達</p> <p>食べ物本来の味がわかる</p>	<p>こ 言葉を正しく発音</p> <p>歯並びがよくなり、キレイな発音になる</p>	<p>の 脳の働きを活発に</p> <p>脳の血流量が多くなる</p>
<p>は 歯の病気・口臭予防</p> <p>かむとだ液が増え、殺菌作用が働く</p>	<p>が がんを防ぐ</p> <p>かむとだ液が増え、発がん物質の毒素を消す</p>	<p>い 胃腸の働きを促進する</p> <p>かむと消化酵素がたぐさん出て、消化吸収を助ける</p>	<p>ぜ 全身の能力向上</p> <p>よくかむと栄養が十分、吸収され、ちからがみなぎる</p>

雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

雲南サロン「陽だまり」は
第2・第4木曜日
午前10時～午後3時
雲南保健所内にて開設中！

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子 TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所 岡 TEL(0854)42-9641
雲南市役所保健医療介護連携室 TEL(0854)40-1095