

みんなで作る医療生協・支部・組合員活動《福井市内版》2025年2月

福井県医療生協 福井市・病院ブロック 組合員ルーム「だん・だん」 ☎ 090-9760-3900

「だん・だん」2～3月スケジュール 午前 10:00～12:00 午後 1:30～3:30

2月3日は立春。暦の上では春の始まりですが、まだまだ寒気団は訪れそうですね。暖かくして栄養、睡眠を十分にとり、厳しい寒さに負けないよう自己管理しましょう。



	月	火	水	木	金	土日
午前	2/17 越前和紙のアートフラワー	18	19 休館	20 あみもの	21 短歌	
午後		休館	漢詩を歌って 中国語	だん・だん カフェ		
午前	24 休館	25 ギター	26	27 あみもの	28 着物リメイク	休館
午後		パッチワーク	オカリナ		13:00～ギター	
午前	3/3 越前和紙の アートフラワー	4 笑いヨガ	5	5 あみもの	6	
午後		休館	漢詩を歌って 中国語	会議使用		
午前	10	11 ギター	12	13 あみもの	14 着物リメイク	15(土) くるくる ごはん
午後	パソコン	パッチワーク	オカリナ			
午前	17 越前和紙の アートフラワー	18	19 休館	20 あみもの	21 短歌	休館
午後		休館	漢詩を歌って 中国語			

年末食料無料支援へのご協力、本当にありがとうございました！

12/26 県社会福祉センターにて、第18回となる食料無料支援を開催。53名の方に食料をお渡しし、45名のお宅にお届けしました。組合員ボランティアさん7名の他、光陽生協クリニックや病院などから職員が14名参加。健康チェックも実施し49名の方が受け、健康に目を向けていただく機会となったようでした。

毎回、組合員さんや地域の方から食料や日用品、古着が多く届き、年3回実施の福井市フードドライブ事業として、今回も市とハーツ学園さんから善意の回収品をいただきました。また、2024年は三谷文化振興財団さんに申請し、助成金を受けとても助かりました。



寒くても高熱費を心配し暖房を使わずにいる方、食事を1日1食にしている方など、物価高騰によりますます生活が苦しくなり、困窮している方が増えています。困りごと相談もケアマネジャーが対応、3名の方が相談されました。

今後も支援を続けていきます。ご協力お願いいたします。

次回 第19回食料無料支援:3月29日 (土) 9:30～県社会福祉センター体育館

🎅冬の健康アドバイス🎅 ～おうちでお口をきたえよう！～

冬の間は家にこもることが多くなります。おひとり暮らしの方などは、人と話す機会も減りますよね。お口の働きが衰えないように、「パタカラ体操」と「あいうべ体操」を生活の中に取り入れてみましょう！

口腔機能の低下を予防する体操

 <p>パ くちびるを 破裂させるように</p>	 <p>タ 舌の先を 歯切れよく</p>	 <p>カ 舌の奥をのどに 押し付けるように</p>	 <p>ラ 舌の先を クルクルまわして</p>
 <p>上下の唇 機能低下</p>	 <p>舌の先 機能低下</p>	 <p>舌の奥 機能低下</p>	 <p>舌を反らせる 機能低下</p>
<p>吸う・飲むのが 難しくなる</p> <p>「パ」は、唇をしっかり と閉めて発音します。唇 を開け閉める力を強 くします。</p>	<p>食べ物を 押しつぶせなくなる</p> <p>「タ」は舌を上あごに しっかりとくっつけるこ とで発音します。舌の先 の力を強くします。</p>	<p>飲み込みが 難しくなる</p> <p>「カ」はのどの奥に力 を入れて、のどを閉め ることで発音します。舌 の奥の力を強くします。</p>	<p>食べ物を 丸められなくなる</p> <p>「ラ」は舌をまるめ、 舌先を上の前歯の裏 につけて発音します。舌 を巻く力を強くします。</p>

お口の周りと舌の筋力低下を予防する体操

— 新生活習慣！1日1回は行いましょう！ —

大きな動きをしながら、ゆっくり丁寧に10回程度繰り返す！
お口の周りだけでなく顔の筋肉もしっかり動かしましょう！

声は出しても、出さなくてもOK

 <p>あ</p>	 <p>い</p>	 <p>う</p>	 <p>べ</p>
<p>「あ～」と 声を出しながら 口を大きく開いて 1秒キープ</p>	<p>「い～」と 声を出しながら 口を横に広げて 1秒キープ</p>	<p>「う～」と 声を出しながら 口をすぼめて 1秒キープ</p>	<p>「べ～ッ」と 舌を少し強めに 前下に出して 2～3秒キープ</p>

有償ボランティア たすけっと「だん・だん」

月～金10時～16時 ☎ 090-9760-3900

組合員さんのちょっとしたお困りごとを
有償ボランティアが解決します！

- 基本料金 1時間 1000円
- 草刈り・剪定（お休み中） 1200円
- 玄関まわりの雪かき（お休み中）1500円

- ★草取り・剪定は、3月までお休み中です。雪かきも、ご依頼はありますが、現在対応できません。ご了承ください。
- ★12月、1月は1人暮らし高齢者宅のゴミ出し、車のない方の荷物運びを行いました。

有償ボランティアさん大募集！

こんなことなら手伝えるという方
ぜひお声かけ下さい！

