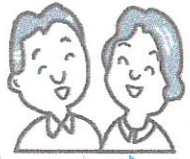


新型コロナウイルス ワクチン接種予約はお済みですか

大阪より接種券や葉書が皆様宛に届いているでしょうか。ワクチン接種を一回目終えられた方、まだの方は、昨今話題のトッパは、ワクチンの話ばかり、若者と同居の方はネットによる手続き、かかりつけ医師で接種の出来る方は幸せ、まだ接種手続き出来ずに迷っている方々など、いらっしやると思いません。手続きが分からない方は、東都島地域福祉センター、各クラブ会長、女性部長、連絡役員までご相談下さい。

なかよし

仲間づくり
健康づくり
生きがい作り



六月四日は 歯と口の健康週間

歯磨きは、歯を磨くだけでなく、歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目の歯垢を除去すること意識しましょう。ブラッシングは力をいれ過ぎず、小刻みに動かすのがコツです。また高齢者で口呼吸の癖がある人は、口の中が乾きやすく、唾液の自浄作用による予防効果が低下致します。できる限り口を閉じ鼻呼吸の習慣をつけましょう。

歯周病や虫歯の予防は、少なくとも半年に一度は歯科検診を受け歯垢を除去するのが一番です。



お茶に含まれるカテキンやポリフェノールには抗菌作用があることとはご存じでしょうか。日本茶、中国茶、紅茶など香りとともにリラックスして楽しむ時間を持つことで、唾液の分泌も良くなりやすね。

俳句・川柳コーナー

母の日の
挿し木紫陽花
五輪咲く
久子

古希(70)未ても
老人会では
青年部

妻と医者
急にやさしく
なる不安

お辞儀して
共によろける
同級会

北寿会 (S-Y)

待ちぼうけ 替え歌

待ちぼうけ
待ちぼうけ
ワクチン接種を
待たされて
そこえウイルス
飛んできて
ころり コロナに
かかるかも



(追歌)

待ち儲け
待ち儲け
毎日 せっせと
寿命 かせぎ
マスク・手洗い
三密避け
みんな
「互」輪の
金メダル

伸寿会 後期一年生

投稿有り難う御座います
皆さんもふるって応募
して下さいね...

お知らせコーナー

バス研修旅行

なにバカ言っているのと、お叱りを賜りそうですが、ワクチン接種が済みコロナが落ち着いたら、7月の中旬に予定しております。

和歌山御坊、舞妃蓮の里、かつらぎ観光農園
桃収穫体験

和歌山御坊、舞妃蓮の里、ひだか観光農園
ロン収穫体験

三重県松阪農業公園
ルファーム見学、伊勢
神宮参拝

岡山備前探訪の旅、
琴弾の滝、吉井農園
桃収穫体験

以上四力所の候補があがっています。詳細はコロナ状況を考慮してお知らせします。



六月役員定例会中止

六月十一日(金) 定例役員会は緊急事態宣言が六月二十日まで延期された為、誠に残念ですが中止とさせていただきます。連絡事項は広報「なかよし」で配信いたします。