

## B型機能訓練「栄養」と「歯」報告

民生委員・児童委員 11班 上原美津子

3月11日（月）午後1時～3時半まで集会所において千葉市保健師さんの指導の下、B型機能訓練が行われ、ひだまり会を中心に14名が参加しました。

軽い体操から始まりました。僅か5分間でも毎日続けることで手足腰を鍛えることができるそうです。栄養の話では、一日に必要な野菜を手の平に乗せてくれました。必要な大きさに切った野菜を実際に見ることによって、それこそ手に取るように量を覚えることができました。次に“歯”の説明です。75歳以上の死亡原因の第1位は肺炎で、それを防ぐため歯や口の中を清潔に保つことがいかに大切かを学びました。最後に頬の体操を兼ねてストローを使ったゲームを楽しみました。

毎回、絵や歌などで工夫をこらして保健師さんがわかりやすく健康を保つ方法を説明して下さいます。これを聞かないのは本当にもったいないと思います。テーマは毎回違います。来年度も6月、9月、12月、3月の第2月曜日に予定しています。奮ってご参加下さい。

