

令和7年4月
NO. 236

婦人会だより

高島学区婦人会
会長 西田 郁子

努力目標

・会員意識を高め連帯感を深めよう。
・学習し行動する婦人になろう。
・私達の手で明るい高島にしよう。

編集
国府市場
出村
高島
新屋敷
雄町

♪ 新緑の美しい季節になりました。♪
♪ 会員の皆様には お元気でお過ごしのこととお喜び申し上げます。高島学区婦人総会が4月15日開催され、気持ちも新たに7年度がスタートしました。会員の皆様とのふれあいを大いに活動を進めて参りたいと思います。
♪ ご理解、ご協力よろしくお願いたします。

令和7年度役員紹介

会長	西田 郁子	副会長	鈴木 玲子	書記	大野 恵子
交際 会長	藤田 美智子	副会長	大平 宏子	書記	谷口 美江
副会長 会計	秋山 寿美子	交際 副会長	赤木 博美	理事	津島 早史
副会長	萬 和子	書記	小林 浩美	監査	藤田 可代子
			監査	大森 友子	

行事予定

- ・古紙交換 5月10日(土) 8:30~9:00 JA高島駐車場
- ・栄養料理教室 5月21日(水) 9:30~ 高島コミュニティハウス
- ・ふれあい配食 6月13日(金) 高島コミュニティハウス
- ・婦人リーダー研修会 7月2日(水) 10:00~ 岡山ふれあいセンター 大ホール
- ・婦人バレーボール大会 7月2日(月) 浦安総合文化体育館

十日赤社費の集金と新加入の募集に協力をお願いします。後日役員が伺います。

よく噛めば、いいことだらけ



人生100年!! カムカム時代!!

弥生時代の卑弥呼の食事は噛む回数が現代の6倍だったそうです。そこから、「ひみこのはがーぜ」は生まれました。

——「よく噛む」8大効用——

肥満予防

よく噛むことで、満足感が得られ、肥満を防ぐことができます。

言葉の発音はつきり

よく噛むことで、アゴが発達し、正しい口の開き方ができ、正しい発音ができるようになります。

歯の病氣予防

よく噛むとアゴが発達するので、歯の根がぐらぐらと揺れて磨きやすくなり、歯を予防でき、歯垢もたまりずらいので、歯周炎、歯槽のうづの予防になります。

胃腸快調

よく噛むことは、消化吸収をよくし、胃腸の働きを活発にします。

おもろいたていただきますの紹介

「つるさんや亀さんのように千年も万年も長生きしたから、つるつる食わずに、よくかめかめいただきます」よく噛んで健康に過ごしましょう!!

味覚の発達

よく噛むと、食材そのものの味が良くわかるように、味覚の発達につながります。

脳の発達

よく噛む人は、学習能力が高いというデータがあります。

ガン予防

発がん物質は唾液に30秒つければ、毒消しの効果があり、よく噛むと唾液がよく出て、食物と混ざり、がん予防に役立ちます。

全力投球

歯並びと運動能力には関係があることがわかっています。現代では、歯並びの「悪い」人が多くなっています。全力投球するには、歯並びが大切です。