



## 尼崎市噛むカム倶楽部

事業名「いい歯の日健康フェアで『ハナミズキ健口体操』を実施」

私たちは、尼崎市長から「尼崎市健康づくり推進員」の委嘱を受けて、歯の健康やよく噛むことの大切さについて情報発信しながら、お口の体操を広める活動を行っています。

毎年11月8日（いいは）の日にちなんで、市と尼崎市歯科医師会の主催で行っている「いい歯の日健康フェア」にて、尼崎市の木「ハナミズキ」の歌に合わせてお口の体操を行う『ハナミズキ健口（けんこう）体操』を行い、お口の大切さを啓発しています。

当日は、表彰される「8020（80歳になっても20本以上自分の歯を保とう）運動」の達成者と講演会の受講者を前に、舞台上で体操を披露するのですが、はじめは「たくさんの人の前で体操なんて…」としり込みしていたメンバーも、回を重ねると、「こうした方が遠くまで見えるよ!」「次はこんな媒体を作ってみよう!」といろんな意見を出し合って改善していくようになりました。

これからも、メンバー同士アイデアを出し合って、皆さんに楽しんでもらえる、そして、私たちも楽しめるよう活動を続けていきたいです。

「いい歯の日健康フェア2019」当日の体操



事前練習(お揃いのベストとヨーグルトの空き容器を使った自作のマカスを持って、立ち位置を最終チェック!)



報告者：山本 恵子