

プルメリア・フラガール (フラダンス)

令和5年8月19日(土)



プルメリア・フラガールの皆さまによる～フラダンス 5498  
フラは～手話での表現をされていて～～～  
フラは～心の言葉であり・・重要な表現手段である・・  
しなやかな踊りと笑顔を～～

我々楽寿会の皆さんに届けていただきました。

健康講座・お口の衰え“オーラルフレイル”

令和5年8月23日(水)



歯科衛生士による健康講座～～口から始まる口腔機能の低下・・・ 5454

全身の虚弱(フレイル)につながる場合もあるそうです。

5453  
オーラルフレイルを防ぐためには、【口腔清掃】と【口腔体操】を始め  
ましょう！毎食後歯磨き、歯間ブラシも使用、舌の清掃も忘れずに！  
オーラルフレイルを防いで、全身の健康を守りましょう！！