



# NPO法人ファミリーサポート 愛さん会ニュース！

2020.4.22 No.66

発行者

NPO法人ファミリーサポート愛さん会  
創設者 平良 博子  
〒902-0073 那覇市上間 590-4  
TEL(098)851-7304

## 事務所引っ越しました！

NPO法人ファミリーサポート愛さん会は、今年の4月1日よりこれまで活動の拠点としていた那覇市国場から向う間に事務所を移転しました。国場はNPO法人ファミリーサポート愛さん会が初めて事務所を開所した場所であり、地域の皆様に愛され、大幅に事業を拡大してきました。場所でもあります。事業が拡大するにつれ、事務所の狭隘・老朽化は一かんともしがたく、移転を余儀なくされることになり、上間に移転するはじめになった次第です。これまでお世話をなった国場地域のみなさんに深く感謝申し上げます。

とにかく、移転と同時に問題になつて来たのが今や世界中に蔓延し、沖縄県においても県知事が緊急事態宣言を始めた「コロナウイルス」の感染拡大問題です。玉城知事は、県民にたいして、生活の維持に必要な場合を除き外出の自粛を要請しています。人ととの接触機会を0割減らすために「沖縄1分の1アクション」として、出勤を週り日から1日にかかる取り組みを推進する旨説明しています。

NPO法人ファミリーサポート愛さん会は、この事態に鑑み、事務所での活動時間を短縮する等の措置を講じています。今が感染拡大を食い止める止境場との認識のわざ、不要不急の外出を控えていたがいいより、会員の皆さんの協力をよろしくお願ひします。

NPO法人ファミリーサポート愛さん会は、設立当初の理念を忘れず、これまで以上に活動を充実させていく所としており、そのためにも一刻も早く「コロナウイルス」問題が収束することを願っております。



## 愛さん会の新事務所！

住所：那覇市上間 590-4  
下地アパート 1階

電話：098-851-7304

\*ふれあいランチは、「コロナウイルス感染拡大防止」のため、しばらくお休みとさせていただきます。来月以降の実施については、今後の推移を見守りながら再開の時期を決定させていただくこととします。

「おとーりも模合も「コロナ」消えてから！」

行事  
予定表



## 口呼吸をしていませんか？

呼吸を鼻ではなく、口でしまうことはありませんか？

口呼吸は口腔内が乾燥してしまうため、むし歯や歯周病の原因になります。

また、鼻呼吸は鼻毛や鼻腔の粘膜で空気中のほこりや雑菌などをろ過しますが、口呼吸ではそのまま体内にとおってしまいます。そのため、口呼吸をしている人は鼻呼吸をしている人よりも風邪やインフルエンザなどにかかる可能性が高くなります。子どもの場合、口呼吸があごや口、全身の筋肉の発達に支障をきたす原因にもなりかねません。特に、あごや口の筋肉が発達していないと、やわらかい食べ物ばかりを好むようになり、口の機能を正常に働かせることができなくなってしまいます。

口のまわりの筋肉が弱いことも口呼吸の原因のひとつです。改善のためには、口のまわりの筋肉トレーニングや口を閉じてガムを噛むことが効果的です。

花粉症やアレルギーなどで鼻が詰まりやすい場合は、耳鼻科で治療しましょう。（ほすびから転載）

