

# 白井市に52の市民要望を提出

あいうべ体操は  
言語聴覚士としても  
おススメしています！



# おすすめ感染対策



左から秘書課長、徳本・中川市議、根本敦子

2月7日、白井市長宛てで、昨年実施した白井市民アンケートの253の回答を元に、44ページ分の自由記載意見と、52項目の要望書を提出しました。

バスなど公共交通の利便性向上や、ごみ袋の値上げストップ、今後縮小・廃止の可能性がある文化センターの維持など、市民生活に予算を使うよう、市政をチェックし、要望を続けます。

## 白井市の子育て支援がいくつも前進

3月議会では、今期最後の一般質問をしました。9つのテーマ(給食、農業、子育て、ごみ削減、文化センター、公共交通、障害者・LGBT、動物保護、平和)について盛り沢山の内容を質問し、提案しました。なんと、この4年で初めて、いくつも良い回答があり、とてもうれしいです。

- ① 扶養第3子以降の給食費無償化の継続 **実現！**
- ② 18才までの医療費無償化の継続実施 **実現！**
- ③ 生理用品の無償配布の継続 **実現！**
- ④ 飼い主のいない猫が増えるのを防ぐ不妊・去勢手術の無料券配布をしている動物基金の活動に市も参加 **実現！**



市民アンケート結果と市への要望書は徳本のホームページで見られます



《第573回》**無料生活法律相談**  
毎月第3土曜 14~16時<1組30分/要予約>  
弁護士が親身になり答えます。ご連絡ください。

4月15日(土)白井駅前センター(予定)  
5月20日(土)桜台センター(予定)  
<予約> 090-6316-7204 徳本

**日本共産党** 自由と平和をもとめて、ブレずに100年

平和と生活壊す岸田自民党・公明党政権の大軍拡・増税に**白井からNO**を！

白井民報 2023年4月発行 日本共産党白井市委員会 清水口 2-4-13-406 090-6316-7204

## ①一石五鳥!「あいうべ体操」で鼻呼吸

マスク生活で、口呼吸の人が増えていますが、健康にはあまりよくありません。鼻呼吸にするための口の体操は簡単です。医師も推奨し、高齢者施設や学校でも行われ、インフルエンザ予防等の効果が確認されています。



あー いー うー べー

5秒くらいずつ「あー、いー、うー、べー(舌を出す)」と動かします

- 効果1 口呼吸だと体内に入るウイルス等を、鼻毛がブロック
- 効果2 いびき・無呼吸症候群・睡眠時の血圧上昇の改善
- 効果3 口呼吸による口の乾燥、菌による口臭、虫歯の予防
- 効果4 頬の筋肉を使うので、顔が引きしまる
- 効果5 舌・頬の筋力増加で、話しやすさ、食べやすさ向上

**注意** ・すぐには効果が出ないので、思い出したらコツコツ気長に  
・口や顎が弱い方、疾患のある方は力を入れすぎないでください

## ②手洗い・消毒は手首と爪も

行い慣れた手洗い・消毒。改めて効果的に！

**ポイント** 消毒液をたっぷり手にとり、爪の先を浸して爪の間も消毒しましょう

手首には、机の上やパソコン等に付着したウイルスがつくので要注意です



## ③簡単で効果的!水分補給

- 効果1 ウイルスは湿度の高いところが苦手ですこまめに水を飲み、喉をうるおしましょう
- 効果2 血液の水分量が保たれ血流が良くなり、体の中の老廃物やウイルスの排出を助けます
- 効果3 血流がいいと免疫システムが活性化します

水は、ひと口でもふた口でも1時間おきに飲むのがおすすめです！



免疫力を上げ、ウイルスや病気から体を守りましょう