

## 健康づくりグループ活動記録(11月)

### 【開催日】

令和5年11月1日（水）

【出席者】岡部、吉井、鹿倉、  
隅原、武田、中野

### 【ミーティング】

- ・ 大学祭を終えて
  - ・ チラシはミニコンサートを最初に書くべき
  - ・ 先生と学生さんには大変お世話になつたし今後もやるとなれば支援無しには出来ない
  - ・ 今までのやり方では赤字になっていたがコーヒーメーカーで黒字になった
  - ・ 教室よりも入る人数は少ないが密にならずにするにはやむを得ない
  - ・ コンサート時は席数は少し少なかつた
  - ・ 場所は音が外に聞こえる、外から見える、通行する人が気づくなどの点でよかつたし、音響的にもよかつた
  - ・ グループの活動をうまくお客様に伝える方法には工夫の余地がありそう
  - ・ 昼食をとる時間が無かった
  - ・ コンサート前の混雑で右往左往した
- ・ あいプラザまつり
  - ・ 昨年と同じ部屋でフレイル予防の説明と体操をする
  - ・ 出来る人は参加して手伝ってほしい
  - ・ 掲示物を貼ってグループのPRをする
- ・ グループの会則の件
  - ・ 会則改訂案について次の変更をする
  - ・ 「会員はヒューマンケアリングセミナー・・・」の文言に「等」を加える、あるいは「健康づくりに関心のある者」などとする
  - ・ 慶弔の項は削除する

### 【園芸】

- ・ 里芋の収穫
- ・ ミニトマトの収穫
- ・ ゴーヤのネット撤去
- ・ ワケギの植え付け
- ・ 二十日大根の種まき
- ・ 草刈り

### 【開催日】

令和5年11月15日（水）

【出席者】岡部、吉井、鹿倉、  
隅原、武田、中野、今田、金子

### 【ミーティング】

- ・ 金子さん新しく参加
  - ・ あいプラザまつりで知って参加
  - ・ 各自己紹介
- ・ 会則の件
  - ・ 会則の再改訂案について次の変更をする
  - ・ 会員については「この会の趣旨に賛同する者」などの文言を入れる
  - ・ 会費については「必要に応じて集める」などの文言を追加する
  - ・ 「改訂」のところは「改正」が良い
  - ・ 改正の日付は12月1日とする
  - ・ 第10条の「但し」以降は削除する
  - ・ ミュージックカフェDVD焼き増しで支払う代金について
    - ・ 3,000円支払うことにする

### 【健康講話】

- ・ 睡眠について
  - ・ 体内時計では12時からは体は寝ることになっているので、12時までに寝るのが良い
  - ・ 寝ることで記憶をとどめることができます
  - ・ 12時までに寝るとコレステロールなども分解しやすい
  - ・ 部屋を暗くして寝る、風呂でゆっくり温まって寝る、ストレッチで緊張をほぐして寝るのが良い

### 【フィットネス】

- ・ 6分間歩行
  - ・ 体力測定で未実施だったので実施

### 【園芸】

- ・ 場外の竹の伐採
- ・ 草刈り
- ・ 柚子の収穫
- ・ ミカンの収穫
- ・ 無花果の収穫
- ・ カリンの収穫