

# 健康づくりグループ活動記録(12月)

## 【開催日】

令和5年12月6日 (水)

【出席者】岡部、吉井、鹿倉、  
隅原、武田、中野、金子

## 【ミーティング】

- ・ 会則の件
  - ・ 「付則」が一項目毎に必要
  - ・ 第三条に「会の目的に賛同した者等とする」を入れる
  - ・ 第十条の「但し」以下は削除する
- ・ ヒューマンケアリングセンターのイベント実施の件
  - ・ 大学としてヒューマンケアリングセンターで「地域の笑顔とクロスする元気プロジェクト」を開始する
  - ・ 1回目は1月25日に脱水予防の話、脱水チェックとアロマのハンドマッサージをするので参加および宣伝する
  - ・ 申し込みは不要
- ・ あじなの丘
  - ・ 自動製本を利用する
  - ・ ページ打ちを実施した

## 【健康講話】

- ・ 脳の血管が詰まる病気
  - ・ 寒くになると血管が詰まって脳卒中等になりやすい
  - ・ 脳の一部が破れたり詰まったりして脳梗塞等が起きる
  - ・ 前触れとして手足がしびれたりろれつが回らなくなったりということがあるので気に掛けるとよい
  - ・ 予防は水分補給がいちばん、食事以外に1~1.5 ℥飲めたらよい
  - ・ 動物性の油を避け魚や鶏肉を食べ野菜をしっかり摂る、適度な運動にも注意
- ・ 口コトレ
  - ・ 片足立ちとスクワットの2つをすればよい

## 【園芸】

- ・ カブ、二十日大根の収穫

## 【フィットネス】

- ・ ラジオ体操
- ・ 口コトレ
- ・ 介護予防ラジオ体操

## 【開催日】

令和5年12月20日 (水)

【出席者】岡部、吉井、鹿倉、  
隅原、武田、中野、金子

## 【ミーティング】

- ・ 地域の笑顔とクロスする元気プロジェクト
  - ・ 1月25日10時40分からヒューマンケアリングセンターで行われるので出来る者は参加する
- ・ 来年の予定
  - ・ 大学が1月4日からなので1月は10日と17日とする
  - ・ 3月20日は祝日につき27日に振り替える
  - ・ 学園祭は未定だが10月19・20日になるのではないかと思われる
- ・ いきいき健康づくり講座
  - ・ 2月20日1時半から3時まで阿品台市民センターで行われるので出来る者は参加する
  - ・ テーマは睡眠について
- ・ 役員改選
  - ・ 今年の役員が留任する
  - ・ 今年の振り返り
    - ・ 各人どんな年だったか振り返って報告

## 【園芸】

- ・ 柚子、ジャガイモ、カブ、二十日大根の収穫



## 【フィットネス】

- ・ ラジオ体操
- ・ 口コトレ
- ・ 介護予防ラジオ体操