

 健康づくりグループ活動記録（8月）

【開催日】

令和7年8月6日（水）

【出席者】岡部、鹿倉、隅原、
武田、中野

【ミーティング】

- ・ 吉井様ご逝去
 - ・ 中野がご子息からお電話をいただき
6月9日にご逝去されたとのこと
 - ・ 昭和5年生まれの96歳(95歳?)だった
 - ・ グループとして弔意の表し方は、会
則に規定なくご冥福をお祈りするの
みとする
- ・ 学園祭
 - ・ 演奏者からの内容の連絡がまだ無い
 - ・ 会場レイアウトを当日準備時に数枚
用意して会場に置くようにする
- ・ 水やり
 - ・ 園芸家の石田さんによると1本の木
に3分はやらないとだめとのこと
 - ・ 来週は鹿倉と隅原が行う

【健康講話】

- ・ 夏バテ防止について
 - ・ 「夏バテのサイン」8項目(食欲が落
ちているなど)に当てはまったら夏
バテのサインで見逃し注意！
 - ・ 夏バテ予防は水分補給、ノンカフェ
インの「麦茶」や「お水」で、常温
や温かいもの
 - ・ 水分補給の際に梅干しをひとつ
 - ・ 夏の暑さに負けない食事を摂る、1
日3食主食主菜副菜をバランスよく
(ビタミンB1、C、クエン酸、タン
パク質)、香辛料を利用して食欲増
進
 - ・ 夏バテとは体温調節がうまくいかな
くなり疲れやだるさ、食欲不振など
の不調があらわれる状態
 - ・ 冷房の温度は28℃がベスト
 - ・ ぬるま湯に浸かり1日の疲れをとる

【園芸】

- ・ トマトの収穫
- ・ 水やり
- ・ 草刈り

【フィットネス】

- ・ ラジオ体操
- ・ いきいき百歳体操

【開催日】

令和7年8月20日（水）

【出席者】岡部、鹿倉、隅原、
武田、中野、金子

【ミーティング】

- ・ 学園祭
 - ・ ミュージックカフェのレイアウトと
準備物の最終版を配布
 - ・ 演奏者のプロフィールと主な曲目が
届いた
 - ・ ヴィオラが園部真秀氏、ヴァイオリ
ンが住田莉子氏、曲目はモーツァル
トのヴァイオリンとヴィオラの二重
奏曲ほか
 - ・ 譜面台と駐車場2台分用意する
- ・ 夏野菜後の畑
 - ・ 小カブを蒔く
 - ・ 888の化成肥料を用意する
 - ・ ジャガイモも植える？

【園芸】

- ・ 柿の網掛け
- ・ ホースの修理と延長
- ・ トマトの収穫



- ・ 水やり
- ・ 草刈り

