

健康づくりグループ活動記録(4月)

【開催日】

令和4年4月6日（水）

【出席者】岡部、吉井、鹿倉、
隅原、武田、中野

【ミーティング】

- ・ 体験参加者3名参加
 - ・ 村上氏、岡本氏、岡田氏の3名の方が体験で参加
 - ・ メンバーと体験参加者の自己紹介
 - ・ グループの概要を紹介
- ・ 市民活動センター提案型連携事業
 - ・ 市民活動センターで他の団体と連携してやりたい事があれば補助を受けられる
- ・ 会費
 - ・ 残額が少なくなってきたので2か月分千円を集める

【フィットネス】

- ・ ラジオ体操
- ・ 肩凝り体操



【園芸】

- ・ 草取り

【花見】



【開催日】

令和4年4月20日（水）

【出席者】岡部、吉井、隅原、
武田、中野

【ミーティング】

- ・ 学生の参加
 - ・ 目的は健康づくりグループの活動を理解し、看護職として地域における健康づくりをしている住民への支援方法を考える機会とするため
 - ・ 学生6名が参加、佐々木氏、下ノ村氏、砂子氏、高橋氏、三尾氏、野見山氏、各自自己紹介
 - ・ 各自看護職志望の動機、勉学の印象など紹介

【フィットネス】

- ・ ラジオ体操
- ・ 足の運動
- ・ 機械を使つての運動



【園芸】

- ・ 学生に園芸の紹介
- ・ ビワの袋掛け
 - ・ 学生が各自の名前を書いた袋を掛ける



- ・ 草刈り
 - ・ 草刈機を学生が体験

健康づくりグループ活動記録号外

花見
令和4年4月6日（水）



健康づくりグループ活動記録(5月)

【開催日】

令和4年5月11日（水）

【出席者】岡部、吉井、隅原、
武田、中野

【ミーティング】

- ・ 体力測定
 - ・ 次回実施できるよう準備をすすめる
- ・ ビワの網掛け
 - ・ 次回実施できるように準備する(武田)

【園芸】

- ・ 草刈り



【フィットネス】

- ・ ラジオ体操
- ・ ストレッチング



【開催日】

令和4年5月18日（水）

【出席者】岡部、鹿倉、隅原、
武田、中野

【ミーティング】

- ・ 次回の計画
 - ・ 9時半から水馬先生による体操指導と体力測定を行う
 - ・ 体力測定の準備物は手配済み
- ・ ストレッチング
 - ・ 前回やったストレッチングの資料を配布
 - ・ 当面これ続ける

【フィットネス】

- ・ ラジオ体操
- ・ ストレッチング

【園芸】

- ・ ビワの網掛け



- ・ ミニトマトの植付



- ・ 草刈り
- ・ タケノコの収穫

健康づくりグループ活動記録(6月)

【開催日】

令和4年6月1日（水）

【出席者】岡部、鹿倉、隅原、
武田、中野

【ミーティング】

- ・ 学生の参加
 - ・ 目的は健康づくりグループの活動を理解し、看護職として地域における健康づくりをしている住民への支援方法を考える機会とする、あわせて体力測定を行い意義を理解するため
 - ・ 学生3名が参加、日野氏、廣中氏、藤村氏
- ・ ビワの収穫
 - ・ 4月に参加した学生が名前を書いたビワは先生から本人に届けてもらう

【フィットネス】

- ・ 体力測定



【園芸】

- ・ ビワの収穫



- ・ タケノコの収穫

【開催日】

令和4年6月15日（水）

【出席者】岡部、吉井、鹿倉、
武田、中野

【ミーティング】

- ・ ビワ
 - ・ 前回収穫したビワは甘くておいしかった
 - ・ 大学からもこのような土地でおいしいビワをありがとうとお礼があった
- ・ フィットネスルーム
 - ・ 水馬先生より活動日は毎回フィットネスルームが使えるようにしてあるとのお知らせをいただいた

【フィットネス】

- ・ ラジオ体操
- ・ ストレッチング
- ・ ヨガ
 - ・ 鹿倉さんがかよっているヨガのやり方を教わって行なった



【園芸】

- ・ 雨天中止

健康づくりグループ活動記録(7月)

【開催日】

令和4年7月6日 (水)

【出席者】岡部、鹿倉、隅原、
武田、中野

【ミーティング】

- ・ 体力測定の結果の記録
- ・ 体力測定の結果を次回レーダーチャートにしてくる (隅原)
- ・ 酸素飽和度測定器具の斡旋
- ・ 申し込めば大学が通常1万6千円のところ1万1千円で斡旋してくれる
- ・ 水やり当番
- ・ 11日週は岡部、以後は次回予定表を作ってくる (岡部)
- ・ 暑さ対策
- ・ 今日からミーティング、園芸、フィットネスの順に行う

【園芸】

- ・ 草刈り



- ・ ミニトマトの収穫(少し)

【健康学習】

- ・ 熱中症予防と水分の補給について (水馬先生)
- ・ 1日に1.2Lの水を飲むことが必要



【開催日】

令和4年7月20日 (水)

【出席者】岡部、鹿倉、隅原、
武田、中野

【ミーティング】

- ・ 体力測定結果の配布
- ・ 写真とレーダーチャートにしたものを配布 (隅原)
- ・ 水やり当番
- ・ 当番表を配布 (岡部)

【園芸】

- ・ ミニトマトの収穫



- ・ イチジクの網掛け
- ・ 草刈り

【健康学習】

- ・ 栄養・食生活と高血圧 (水馬先生)
- ・ 塩分の目標は男性は1日7.5g、女性は6.5gとされているが、最近の調査結果はそれぞれ11.0g、9.3gと上回っている
- ・ 高血圧を防ぐには、野菜や果物を積極的に食べる、腹八分を意識し体重をコントロールする、ほどほどの飲酒量とするのがよい
- ・ 塩分チェックシート (厚生労働省) で各自の摂取状況をチェック

【フィットネス】

- ・ ラジオ体操

健康づくりグループ活動記録(8月)

【開催日】

令和4年8月3日（水）

【出席者】岡部、吉井、鹿倉、隅原、中野

【ミーティング】

- ・ 随想「昭和20年8月15日に纏わる話」(吉井)
- ・ 終戦の日や戦時中の思い出などを話し合った

【園芸】

- ・ ミニトマトの収穫



- ・ 草刈り



- ・ 柿と無花果の網掛け



【開催日】

令和4年8月17日（水）

【出席者】岡部、武田、中野

【ミーティング】

- ・ 勉強会～「感染拡大防止のための効果的な換気について」
- ・ 水馬先生作成のテキストを読み合わせて勉強
- ・ エアロゾル感染を防ぐ空気の流れは
①窓が2方向にある場合はエアロゾル発生が多いエリアから扇風機、サーキュレータで排気し、反対側から外気を取入れる、②換気扇がある場合は換気扇で排気し、反対側から外気を取入れる、③換気扇、窓がない場合は空気清浄機でエアロゾルを捕集

健康づくりグループ定例会
2022.8.3

感染拡大防止のための効果的な換気について 令和4年7月14日（火）

新型コロナウイルス感染症対策分科会

オミクロン株に対応した換気の増加

【Ⅰ】背景

- 我が国では、2020年7月30日の新型コロナウイルス感染症対策アドバイザリーボードの指摘も踏まえ、飛沫感染及び接触感染に加え、エアロゾル感染^(注1)に対応するため、換気の徹底を呼びかけてきた。感染症対策と社会経済活動の両立を図る中で、本年1月上旬より拡大したオミクロン株への対応として、特にエアコン使用により換気が不十分になる夏場において、換気の重要性が再認識されている。
- (注1) 本発表において「エアロゾル」は、空気に浮遊する微小粒子（「エアロゾル凝集」）およびウイルスを含むエアロゾルを指すこととする。
- 特にクラスターが多発した高齢者施設、学校、保育所等の感染事例では、換気が不十分であったことが原因と考えられる事例が散見される。
- 換気は基本的な感染対策として、日頃から実施されているが、オミクロン株の特性も踏まえた専門家の知見として、改めて効果的な換気の方法を示すことは、感染症対策と社会経済活動を両立することにも寄与すると考えられる。
- 当然のことながら、換気だけで感染が防止できるわけではなく、「三つの密の回避」「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い等の手衛生」といった他の基本的な感染防止策も重要である。
- なお、今回の分科会提議の取組みに当たっては、林基雄 北海道大学工学研究院教授、本間義規 国立保健医療科学研究所研究員、高野孝 工科大学建築学部教授、和田裕治 国府大学工学部教授に協力いただいた。

【Ⅱ】提議

- 国民の皆様、事業者の皆様におかれは、屋内では、“屋内での換気のポイント”を参考に、無理なく換気を続けて頂きたい。
- また、高齢者施設、学校、保育所など、オミクロン株の感染が拡大した施設等においては、クラスター等の発生事例を踏まえ、施設ごとの対応をしていただくようお願いしたい。

【園芸】

- ・ ミニトマトの収穫



健康づくりグループ活動記録(9月)

【開催日】

令和4年9月7日（水）

【出席者】岡部、吉井、鹿倉、
隅原、武田、中野

【ミーティング】

- ・ はつかいちさくら賞応募
 - ・ 水馬先生より推薦状を書くので表彰を受けないかとの連絡あり
- ・ パルスオキシメーター
 - ・ 10月に入荷する
 - ・ 代金は支払った
 - ・ 体調不良の時の判断材料のひとつに使う
- ・ ミニトマト
 - ・ 来てみた時にバケツ一杯とれたので事務所に持って行った(隅原)
 - ・ おいしかったと評判だった(岡部)

【園芸】

- ・ ミニトマト、無花果の収穫



- ・ 草刈り

【臨時開催日】

令和4年9月14日（水）

【出席者】岡部、鹿倉、隅原、
武田、中野

【園芸】

- ・ 無花果、ミニトマト、ナツメの収穫、
柿、柚子の摘果



- ・ 草刈り

【開催日】

令和4年9月21日（水）

【出席者】岡部、吉井、鹿倉、
隅原、武田、中野

【ミーティング】

- ・ はつかいちさくら賞応募
 - ・ 水馬先生より地域貢献をもう少し書くように言われたので書き加えるとのこと
 - ・ 11月6日のあいプラザ祭りに大学として参加するので参加してPRしてもらいたいとのこと
- ・ あじなの丘
 - ・ 表紙の構図は海の景色はどうか
 - ・ 4階から俯瞰した構図もありうるか
 - ・ 表紙にコメントをつけるのもよい

【園芸】

- ・ 柿、無花果、ナツメの収穫



- ・ 銀杏拾い



- ・ 草刈り

健康づくりグループ活動記録(10月)

【開催日】

令和4年10月5日（水）

【出席者】岡部、吉井、隅原、
武田、中野

【ミーティング】

- ・ あいプラザまつり
 - ・ 模造紙を持って行って展示、水馬先生が持って行ってくださる
 - ・ チラシを配布して勧誘、50部程度用意する
- ・ あじなの丘
 - ・ 11月16日に原稿を持ち寄る
 - ・ 最終的には12月7日を締切とする
 - ・ 表紙は良さそうな写真を撮っておく

【園芸】

- ・ 柿の収穫



- ・ 銀杏拾い
- ・ ナツメの収穫

【健康講話】

- ・ 新型コロナウイルスの健康二次被害を防ぐ（水馬先生）
 - ・ 健康二次被害（病気の重症化、介護・うつなどの増大）を防ぐための体操を紹介し指導いただいた
 - ・ YouTubeに入って「運動でコロナ予防」で検索すると体操が出てくるのでやるとよい

【開催日】

令和4年10月19日（水）

【出席者】岡部、吉井、鹿倉、
隅原、武田、中野

【ミーティング】

- ・ はつかいちさくら賞
 - ・ 受賞決定した
 - ・ 11月5日（土）10時からさくらびあ大ホールで表彰式がある
 - ・ メンバー全員出席する
 - ・ 市役所ロビーでパネル展示で紹介されるので写真等の資料提出が必要
 - ・ 模造紙の各画像データを水馬先生に送って市に送っていただく
- ・ あいプラザまつり
 - ・ 看護大は2階栄養室で育児相談、血圧測定、フレイルチェックを行う
 - ・ 11月6日（日）9時からだが10時ぐらいから12時ぐらいまで時間があれば参加する
 - ・ その場を借りてグループのPRのための展示、配布などを行う
 - ・ 勧誘チラシに直近のイベント計画として健康教室、学生との交流のほか健康ウォーク、エアロビ、ヨガなどを書く
 - ・ チラシは先生にコピーしていただく
- ・ スポーツ保険
 - ・ インターネットからのみの申し込みになった
 - ・ 担当は中野とする

【園芸】

- ・ 銀杏拾い、処理



- ・ ビワの苗の植え付け

健康づくりグループ活動記録(11月)

【開催日】

令和4年11月2日（水）

【出席者】吉井、鹿倉、隅原、
武田、中野

【ミーティング】

- ・ はつかいちさくら賞表彰式
 - ・ 11月5日（土）10時からさくらびあ大ホールで表彰式がある
 - ・ 集合は9時20分に大ホールの楽屋口、9時ぐらいまでに行くようにする
 - ・ 盾の受け取りを岡部、インタビューを隅原とする
 - ・ 舞台図に従って行動する
 - ・ 表彰後健康フェスタがあるのでできればそのまま座しておく
- ・ あいプラザまつり
 - ・ 11月6日（日）9時からだが9時頃に行って準備する
 - ・ ふれあいコンサートなどのビデオを上映する(担当中野)
 - ・ フレイルのチェックリスト、指輪つかテスト、予防体操に参加する
- ・ 予算
 - ・ 残額が少なくなったので千円ずつ集める

【園芸】

- ・ カリン、柿、柚子の収穫



- ・ 銀杏の袋詰め
 - ・ あいプラザまつりで配布するために袋詰めした

【開催日】

令和4年11月16日（水）

【出席者】岡部、吉井、鹿倉、
隅原、武田

【ミーティング】

- ・ さくら賞受賞の報告と御礼
 - ・ 学長および事務局長にさくら賞受賞の報告と御礼を水馬先生とともにする



- ・ 盾は学内のどこかに展示しておくことにした
- ・ あいプラザまつりのプログラムと写真コピーを配布
- ・ 遅ればせながらあいプラザまつりのプログラムと写真コピーを配布する

【園芸】

- ・ カリン、ユズの収穫、コカブの間引き



【フィットネス】

- ・ ラジオ体操他

FMはつかいち出演(同年12月2日)



健康づくりグループ活動記録(12月)

【開催日】

令和4年12月7日（水）

【出席者】岡部、吉井、鹿倉、
隅原、武田、中野

【ミーティング】

- ・ FMはつかいち出演
 - ・ 12月2日、岡部、鹿倉、隅原、中野が、会の生い立ち、現状、将来などについて紹介した
 - ・ どれだけの人が聞いてくれたかはわからないが、そういう紹介ができたことはよかった
- ・ グループの今後について
 - ・ 大学で公開講座、サポーターあるいはボランティア募集等していただければ広く市民を集めやすいという考えもある
 - ・ 大学としてはヒューマン・ケアリング・センターを地域との連携に活用することを検討しようとしている(水馬先生)
 - ・ 阿品台市民センターで2月に研修会をするのでPRしたい(水馬先生)
- ・ 小村氏より祝いの電話いただく
 - ・ 広報を見たということで祝いの電話をいただいた(岡部)
- ・ あじなの丘
 - ・ ページうち

【健康情報】

- ・ コロナについての新情報(水馬先生)
 - ・ オミクロン株はワクチンが効かなくなっている
 - ・ ウイルスは空中に浮遊するので予防としてはマスクが一番良い
 - ・ 接触感染はほとんどない
 - ・ 手を洗うことは必要
 - ・ 資料「感染防止拡大へのご協力をお願いします」、「家族が新型コロナウイルスに感染した時に注意したいこと」、「この冬は、ワクチン接種・新型コロナウイルス抗原定性検査キット・解熱鎮痛薬の準備を」、「健康をまもるためにできること」を配布

【園芸】

- ・ 柚子の収穫、小カブの間引き

【開催日】

令和4年12月21日（水）

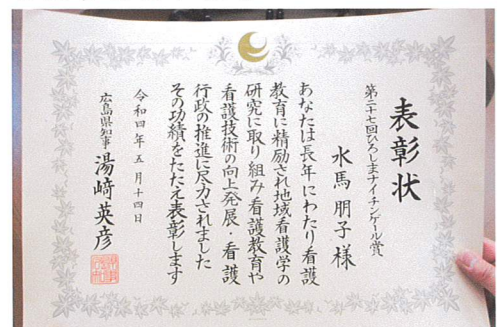
【出席者】岡部、吉井、鹿倉、
隅原、武田、中野

【ミーティング】

- ・ あじなの丘20号配布



- ・ 来年の予定
 - ・ 予定表(案)を配布
 - ・ 新年学長挨拶、互例会は1月4日10時からとする
- ・ 役員改選
 - ・ 全員留任とする
- ・ 今年の反省
 - ・ 各自今年の反省を述べる
 - ・ グループとしてはさくら賞を受賞できて良い一年であった
 - ・ 水馬先生も5月に「ひろしまナイチンゲール賞」を受賞されていた、おめでとうございます



【園芸】

- ・ ユズとコカブの収穫
- ・ 草刈り

健康づくりグループ活動記録(1月4日)

【開催日】

令和5年1月4日（水）

【出席者】岡部、吉井、鹿倉、
隅原、武田、中野

【新年のご挨拶】

- ・ 学長室にて新年のご挨拶
- ・ 学長および水馬先生以下地域看護学教室の先生方に新年のご挨拶
- ・ 各自正月の過ごし方など紹介
- ・ 記念撮影

【ミーティング】

- ・ 水馬先生からキウイをいただく
- ・ ご実家でとれたもの

・ 飯村先生からのお礼状

- ・ あじなの丘20号をお送りしたのでお礼状をいただいた
- ・ さくら賞受賞のお祝いと、我が事のように嬉しく誇らしく思うというお言葉をいただいた

・ 今年こうありたいこと

- ・ 各メンバーから今年こうありたいと思うことを紹介
- ・ 健康で続けたい、メンバーを増やしたい、書きたいことを紹介したい、植えるものを増やしたい、日常的にできる体力維持の活動をしたい、などの意見があった



健康づくりグループ活動記録(1月18日)



【開催日】

令和5年1月18日（水）

ツバキ（椿）

令和5年1月
吉井 智治

【出席者】岡部、吉井、鹿倉、
隅原、武田、中野

【ミーティング】

- ・ 会計報告
 - ・ 前年繰越金：6,631円
 - ・ 収入：会費、花見弁当代
 - ・ 支出：活動記録、保険代、花見弁当代、殺虫剤、果実袋など
 - ・ 次年繰越金：2,103円
- ・ 模造紙づくり
 - ・ さくら賞(盾の写真など)を大きく入れる
 - ・ 次回活動記録を見て必要な写真を選ぶ
- ・ 健康づくり講座
 - ・ 2月に市民センターで水馬先生が行われる
 - ・ 同じ内容を2月の定例会の中で健康講座として行う
- ・ Life「体ぽっかぽっか体操」
 - ・ 薬局でみつけたもので今後やってみることにする

【園芸】

- ・ 伊予柑の収穫



- ・ コカブの収穫
- ・ 無花果の剪定
- ・ 畑の拡張

【フィットネス】

- ・ ラジオ体操
- ・ 体ぽっかぽっか体操

春一番に咲く花は？

黄色な花が咲くローバイが一番の花とばかり思っていたのは間違いでした。答は真赤なツバキ（椿）です。

ツバキは満開の姿で1月朔を迎えます。その姿形は花卉がピタリと水平に開き切り、その蕊は先端が真黄に、その根元は真白です。

ただ阿品台の住宅地ですから概して樹木が少なく、受粉を助ける昆虫はまばらです。

この時期には大角力の春場所が始まります。「炎鵬が大柄な熱海富士を倒しました」と声が耳に入ると、ついペンが止ってしまいます。これ位の時間になると、空が曇っている事もあり、室温が下がってガスストーブを点けます。

話をツバキに戻しましょう。今は一月の10日で、花はピンピンしています。それは概して枝の先端に集まって咲いています。花を沢山咲かせようと思ったら、丈は低くても良いから、しっかり枝分かれさせるのが良いと思います。

年が改まってもう10日が経ちました。2～3枚の花卉が散ってはいますが、全体としては開花状態がしっかりと続いています。

少し歴史的な話になりますが、ツバキは古くから日本人に愛好され、江戸時代には多くの園芸品種が育てられました。

18世紀にヨーロッパに持ち出されましたら、東洋の高貴な花として珍重されました。

そうして19世紀には大流行したのです。

健康づくりグループ活動記録(2月1日)



【開催日】

令和5年2月1日（水）

【出席者】岡部、吉井、隅原、
中野

【ミーティング】

- ・ 模造紙づくり
 - ・ 活動記録などを見て必要な写真を選んだ
 - ・ 「設立・目的」、「活動状況」は変えない
 - ・ さくら賞受賞式の様子、盾、FMはつかいちでの写真を中央に入れる
 - ・ 「フィットネス」に学生が参加した写真を入れる
 - ・ 「健康学習」は昨年の水馬先生の講義の写真に変える
 - ・ 「園芸」に収穫物の写真を加える、また腐葉土作業、花見の写真も加える

【園芸】

- ・ 畑の拡張



朝焼けは降ろうがためし

吉井 智治

子供の頃から「朝焼けが見えたら雨が降るよ」と聞かされてきました。それは幾ら年を取っても、心の奥に染み込んでいるものです。

二度目の退職を迎えても遠出の朝は朝焼けしていないか、ちょっと空を見ます。

昔スイスに旅行した時の事です。

海外向けの航空便は、現地に朝到着する様日本の空港を飛び立つ時間設定になっています。飛行距離の短い旅行先なら、出発時間が真夜中になる事はしばしばです。

細かい事は忘れましたが、私の場合、チューリッヒ空港に夜明け前に着陸しました。空港が近付いてから着陸するまで私は空を見廻していましたが、空の或る部分が朝焼けしていました。私は知らない土地に来ていたのですから、焼け色のした部分が東西南北のどの方向に当るのか見当が付きません。

朝日が顔を出す直前に、それが東の方角と分かりました。

あゝこれは駄目だ、雨が降るぞと覚悟しました。

一同は空港から街の中心にあるホテルに直行します。数階建ての大きな観光ホテルで、3面が特大のガラス窓になっていて、視界は満点の構えです。しかし、雲が低くたれ込み雨がパラパラと降り始めて来ました。

私達はかろうじて、ぬれる直前に入室できたのでした。

健康づくりグループ活動記録(2月15日)

【開催日】

令和5年2月15日（水）

【出席者】岡部、吉井、鹿倉、隅原、武田、中野

【健康学習】

- ・「フレイル予防は食べることから」
- ・2月14日に阿品台市民センターで行われた「いきいき健康づくり講座」と同内容
- ・内容は右記
- ・市民センターでの講座のあと岡部代表からグループの紹介をした
- ・血圧測定の結果についての高血圧学会の基準の表を配布、正常血圧は上が140以下、下が90以下、それよりも高いと注意信号

【ミーティング】

- ・模造紙づくり
- ・市民活動センター用と大学用の2枚を作成



【園芸】

- ・畑の準備
- ・寒肥と腐葉土を入れる



健康学習

「フレイル予防は食べることから」

講師 水馬先生

- ・歳をとると食が細くなり野菜だけ食べてればいいという人もいますが、筋肉が落ちると体力もなくなり頭の回転も悪くなるのでたんぱく質をちゃんと摂る必要がある
- ・たんぱく質を摂る目安として、男女別年齢別に動きの強度によって目安が示されている(下表)

動きの強度	1日のほとんどを座って過ごしている	座って過ごすことが多いが家事や職場への移動、買い物、軽いスポーツなどを行っている	移動や立ち仕事が多いまたはしっかりスポーツを行っている
65～74歳男性	77～103g	90～120g	103～138g
65～74歳女性	58～78g	69～93g	79～105g
75歳以上男性	68～90g	79～105g	—
75歳以上女性	53～70g	62～83g	—

- ・たとえば65～74歳の男性で1日のほとんどを座って過ごしている人は77～103g、座って過ごすことが多いが家事や職場への移動、買い物、軽いスポーツなどを行っている人は90～120g、移動や立ち仕事が多いまたはしっかりスポーツを行っている人は103～138g
- ・1日に食べた食品を書き出し含まれるたんぱく質の量を計算すると、足りているか不足かがわかる
- ・いろんな物を摂り、ヨーグルト、牛乳、大豆製品をしっかり摂ればよい

健康づくりグループ活動記録(3月)

【開催日】

令和5年3月1日（水）

【出席者】吉井、鹿倉、隅原、
武田、中野

【健康講座】

- ・ 寝起きにコーヒーを飲んではいけない
- ・ コーヒーは1日4～5杯までならさまざまな病気の死亡率を下げるスーパードリンクであることが報告されている
- ・ コーヒーには体によいポリフェノールが含まれており、カフェインのデメリットを打ち消してくれる
- ・ 体内でエネルギーを作り出すコルチゾールは1時間ぐらしかけて上昇しその後下降していくが、コーヒーが眠気をすっきりさせる理由の一つにこのコルチゾールを活性化させる効果がある
- ・ 朝起きてコーヒーを飲むベストな時間は、目覚めて1時間以上経ったコルチゾールが低下していくタイミング
- ・ 午後は昼食後の眠くなる2時から4時の時間帯
- ・ 夕方以降は睡眠の質を下げるので飲まないことをすすめる

【ミーティング】

- ・ オリーブと柚子
- ・ 弱ってきている
- ・ できるだけ水を枯らさないようにとか気を付けよう

【園芸】

- ・ ジャガイモの植えつけ



- ・ 草刈り
- ・ 柿、カリンの剪定
- ・ 薬剤散布

【開催日】

令和5年3月15日（水）

【出席者】岡部、吉井、鹿倉、
隅原、武田、中野

【ミーティング】

- ・ スポーツ保険
- ・ 更新案内が来た
- ・ 中野が申請する
- ・ 花見
- ・ 次回4月5日に花見を行う
- ・ 弁当を中野が手配する
- ・ 大学側の参加者数を岡部が調べる
- ・ お茶は武田が500mlペットボトルを1本ずつ用意する
- ・ 会費
- ・ 次回会費を1,000円集める
- ・ 弁当代1,000円とあわせて2,000円集める

【園芸】

- ・ ビワ（若い方の木）の袋掛け



- ・ 草刈り
- ・ 薬剤散布
- ・ 場外の竹の伐採

【フィットネス】

- ・ ラジオ体操
- ・ 体ぽっかぽっか体操



- ・ ヨガ