

健康づくりグループ活動記録(4月)

【開催日】

令和5年4月5日（水）

【出席者】岡部、吉井、鹿倉、
隅原、武田、中野

【ミーティング】

- ・ 花見
 - ・ 雨天の場合はヒューマン・ケアリング・センターでさせていただく
 - ・ 大学からは先生5人と学生課2人の7人に参加いただく
- ・ 人事異動
 - ・ 住岡田さんが広島県支部にかわれ、松本さんが後任として来られた
- ・ 市民活動センター
 - ・ 市民活動センターがオオケンの指定管理となった
- ・ 5月の活動日
 - ・ 3日が祭日なので10日に振り替え、10日と17日に行う
- ・ 体力測定
 - ・ 5月17日に行う
 - ・ 必要な支援を大学にお願いする
- ・ 見学
 - ・ 田中さん(女性)が見学に来られた

【フィットネス】

- ・ ラジオ体操
- ・ 体ぽっかぽっか体操
- ・ ヨガ

【園芸】

- ・ ビワの袋掛け
- ・ たらの芽の収穫

【花見】

- ・ 雨天のためヒューマン・ケアリング・センターで行った



【開催日】

令和5年4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】

- ・ 市民活動センター
 - ・ オオケンの指定管理となった件で4月28日に説明会がある
- ・ 会費
 - ・ 現在残高は5,432円
- ・ ゴーヤ
 - ・ ジャガイモの向こうにゴーヤを植えるように種をまく

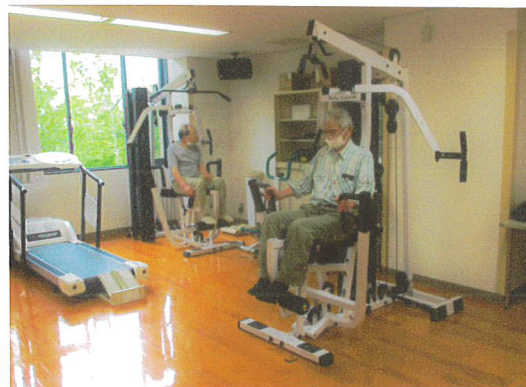
【園芸】

- ・ 草刈り
- ・ 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
- ・ 各自運動



健康づくりグループ活動記録(5月)

【開催日】

令和5年5月10日（水）

【出席者】岡部、吉井、鹿倉、隅原、武田、中野

【健康教室】

- ・ ダニに注意
 - ・ 水馬先生は所用のため資料のみ配布
 - ・ ダニに咬まれて死ぬことがあるので注意が必要

【ミーティング】

- ・ 腰痛体操
 - ・ 資料を作成した
 - ・ 今後実施していく
- ・ 市民活動センター
 - ・ 経営が変わったがそれほど大きな影響は無い見込み

【園芸】

- ・ ジャガイモの仕立て
- ・ 2本仕立て



- ・ ビワの網掛け
- ・ 小さいほうの木
- ・ ゴーヤの植え付け
- ・ 里芋の植え付け
- ・ 葡萄の剪定
- ・ 場外の竹の伐採
- ・ 草刈り

【フィットネス】

- ・ ラジオ体操
- ・ 体ぽっかぽっか体操
- ・ ヨガ

【開催日】

令和5年5月17日（水）

【出席者】岡部、吉井、鹿倉、隅原、武田、中野

【ミーティング】

- ・ 体力維持方法
 - ・ 水馬先生から二つ紹介いただいた
 - ・ 一つはラジオ体操の曲でゆっくりやる体操
 - ・ もう一つは「シルバーリハビリ体操」というのがあり足腰を鍛える体操
- ・ 前回配布のダニの資料の補足説明
 - ・ 水馬先生が咬まれたことがあり、かさぶた様の物が出来て大きくなり落ちて、皮膚科医に見せたらダニとわかった
 - ・ 咬まれたら自分で取らず皮膚科に行くこと

【フィットネス】

- ・ ラジオ体操
- ・ 体力測定



- ・ 障害物歩行と6分間歩行は次回行う
- ・ ラジオ体操の曲でゆっくりやる体操
- ・ 水馬先生の指導で実施

【園芸】

- ・ ビワの網掛け
- ・ 大きいほうの木
- ・ 葡萄の剪定
- ・ 5月31日に臨時の園芸を行う

健康づくりグループ活動記録(6月)

【開催日】

令和5年6月7日（水）

【出席者】岡部、吉井、鹿倉、
隅原、武田

【健康教室】

- ・ 歯周病について
- ・ 資料配布のみ
- ・ 筋トレについて
- ・ 資料配布のみ

【園芸】

- ・ ビワのネット除去、収穫
- ・ 収穫するも結実しておらず皆無の状態、原因不明
- ・ ジャガイモの収穫
- ・ 小ぶりだが10kg
- ・ タケノコの収穫
- ・ 20本



- ・ トマトの植え付け
- ・ 整地後10本植え付け



【開催日】

令和5年6月21日（水）

【出席者】岡部、吉井、鹿倉、
武田、中野

【健康教室】

- ・ 歯周病について
- ・ 歯周病は世界一多い感染症と言われている
- ・ 口から肺にばい菌が行って肺炎を起こすこともあるので、寝たきりの人などは口の中をきれいにすることによって寝たきりや肺炎が予防できる
- ・ 歯を大切にすることが元気で生き活きと生活できることにつながる
- ・ 歯周病は認知症とも関連があるのではないとも言われている
- ・ 歯磨きを1日1回でもいいから20分ぐらいきっちりするのがいいと言われている
- ・ 最低1年に1回歯科で健康診断をしてもらうことが大切
- ・ 歯ブラシは3列がよいと言われており、毛が細くて柔らかい普通サイズが良い
- ・ 持ち方は鉛筆を持つようにして、歯に当ててしなっとなる程度に当てる
- ・ 歯に当てて歯と歯の間に毛先を差し込んで各箇所を30回ずつ小刻みにゆらす、その後歯と歯茎の間に毛先が当たるように角度を45度にして磨く
- ・ 裏側は歯ブラシのかかとを歯の根元に当てて上下させる

【ミーティング】

- ・ 学園祭
- ・ 今年は住民も参加した学園祭に戻すことを検討中
- ・ 健康づくりグループにもイベントをこれまでしていたような事をお願いするようになるだろうとのこと

【フィットネス】

- ・ ラジオ体操
- ・ ヨガ
- ・ 体力測定～障害物歩行

【園芸】

- ・ トマトの添え木



【開催日】

令和5年7月5日（水）

【出席者】岡部、吉井、鹿倉、
隅原、武田、中野

【健康教室】

- ・ 熱中症対策
 - ・ 熱中症アラート発生時にはのどが渇く前に水分・塩分を補給する、エアコンを適切に使う、不要不急の外出は避ける、外での運動は原則中止／延期する
 - ・ エアコンをしっかりと使う
 - ・ どうしてもエアコンが使えないときには風通しをよくする、濡れたタオルを肌に当ててうちわであおぐ、冷房設備が動いているところへ避難する、断水に備えて飲み水を備蓄する
 - ・ すだれやカーテン、ゴーヤなどで直射日光を遮り、エアコンを上手に使う
 - ・ マスクをはずしこまめに水分補給する（1日あたり1.2L）
- ・ コロナ後遺症について
 - ・ 一部の人で症状が長引く場合がある
 - ・ 疲労感、倦怠感、関節痛、筋肉痛などさまざまな症状がある
 - ・ 広島県では感染歴のある人の22%に後遺症があった
 - ・ まず身近な医療機関に相談する

【ミーティング】

- ・ 学園祭について
 - ・ 今年はやることで準備中
 - ・ 喫茶店の採算が悪いので市販の粉をドリップで入れると2,000円ぐらいは安くできそうだが、器具などが揃えられるか、味が落ちないか、衛生管理はどうかなど課題はある
 - ・ バイオリン、あるいはチェロの人にでてもらえる可能性がある
 - ・ 学園祭は10月21,22日の予定

【園芸】

- ・ ミニトマトの支柱立て
- ・ 葡萄の袋掛け

【フィットネス】

- ・ ラジオ体操
- ・ スローラジオ体操

【開催日】

令和5年7月19日（水）

【出席者】岡部、吉井、隅原、
武田

【ミーティング】

- ・ 見学者
 - ・ 今田一幸さん、阿品の森サポータークラブのメンバー
- ・ 学園祭について
 - ・ バイオリンの方はスケジュール上難しそうとのこと
 - ・ チェロとピアノ（キーボード）で考慮中とのこと

【健康教室】

- ・ 体操による運動器の機能向上（動作性改善トレーニング）の実際
- ・ 体操をすることにより、加齢による動作性低下を防ぐ



- ・ Life 7号 「今こそみんなで防災」 配布

【園芸】

- ・ 草刈り
- ・ トマト、サトイモ、ゴーヤの草取り



- ・ 散水のホース接続、通水

【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5年8月2日（水）

【出席者】岡部、吉井、隅原、
武田、中野

【ミーティング】

- ・ 大学祭
 - ・ ミニコンサートはチェロとバイオリンになる
 - ・ 大学祭の内容は具体的には決まっていない

【園芸】

- ・ ミニトマトの収穫
- ・ ゴーヤの収穫
- ・ 水やり



【開催日】

令和5年8月23日（水）

【出席者】岡部、吉井、鹿倉、
隅原、武田、中野、今田

【ミーティング】

- ・ 大学祭
 - ・ 学生課の松本さん、上本さんと打合せ
 - ・ 2年間の空白があり詳細が決まっていない
 - ・ 今回音楽喫茶は場所が学生ホールまたは食堂に変わる
 - ・ ゲストはチェロ（和田友子）とバイオリン（長井匠子）に決定
 - ・ 音楽喫茶は日曜日のみ
 - ・ レコード再生機器のテストが必要
 - ・ オープンスペースなのでただ見を防ぐためにパーティションが必要
 - ・ スライドを使うならスクリーンが必要
 - ・ 食堂よりは学生ホールの方が良さそう
 - ・ カラスの被害について
 - ・ 実のなるものは全部カラスにやられたようだ
 - ・ カラス対策が必要
 - ・ 今田氏入会
 - ・ 正式入会を了承いただいた

【フィットネス】

- ・ ラジオ体操
- ・ 介護予防ラジオ体操



- ・ ヨガ

【園芸】

- ・ ゴーヤの収穫

健康づくりグループ活動記録(9月6日)

【開催日】

令和5年9月6日(水)

【出席者】岡部、吉井、鹿倉、
隅原、武田、中野、今田

【ミーティング】

- ・ 大学祭
 - ・ 副委員長の辻さんと学生課の上本さんに参加いただく
 - ・ 場所は学生ホールが他のグループが使いたいとのことなので反対側(西側)のスペースとする
 - ・ 喫茶店とか食事を出すのであればパーティションのあるところでというのが感染対策の方針なので講義室が使えない
 - ・ コンセントがあり机の移動も可能
 - ・ ミニコンサートの時間帯は13時ではメインステージのバンド演奏とかぶるので12時から13時の間とする
 - ・ 学生さんの手伝いの可否は追って連絡いただく
 - ・ スクリーンとプロジェクターをお借りして活動の様子などを流す
 - ・ 飲食の店は大学から2~3(飲み物、フライドポテトなど)出しキッチンカー(たこ焼き、クロッフル、チュロス、サンドイッチ)を呼ぶ予定
 - ・ コーヒーとクッキーはエンゼルフィッシュというグループも学生ホールに出す
 - ・ 入口のところで料金と引き換えにコーヒーを渡す方式にすれば、砂糖、クリーム、さじの補給要否を見に行く手間とロスも防げるが?
 - ・ コーヒーをカセットにするかコーヒーマーカーにするか? 次回試飲して決める
 - ・ カセットにすると費用がかさむ
 - ・ カセットの器具は1台は研究室に保管してあるはずで、計2台ある
 - ・ コーヒーマーカーは5杯分作れるのが2台ある、ミルもある、2ℓ位の保温ポットもある(水馬先生)
 - ・ コーヒーの売り値をどうするか?
 - ・ アンプのテストをしておく

【園芸】

- ・ 無花果、ミニトマト、ゴーヤの収穫



- ・ 畑づくり
- ・ 場外の竹の伐採



- ・ ゴーヤと無花果のジュースづくり



【フィットネス】

- ・ ラジオ体操



健康づくりグループ活動記録(9月20日)

【開催日】

令和5年9月20日（水）

【出席者】岡部、吉井、鹿倉、
隅原、中野

【ミーティング】

- ・「あじなの丘」用のデータ消失
 - ・「あじなの丘」用の活動内容のまとめのデータが消失した
 - ・再作成のため写真データを中野が代表に送る
- ・ 大学祭
 - ・ コーヒーメーカーで淹れたコーヒーを試飲した
 - ・ 自家焙煎のものと市販のもので飲み比べた
 - ・ 飲み比べれば自家焙煎の方が香りとマイルド感があるようだが明らかにわかるような違いはない
 - ・ ミル付きのコーヒーメーカーも保温ポットもある（水馬先生）
 - ・ コップはカップホルダーに合うサイズの200mlぐらいのものとする
 - ・ 一部ミルを使うかなど次回に詳細を決定する
 - ・ 演奏者の更衣室を確保していただく
 - ・ 学園祭のポスターを市民センターと町内の掲示板に貼らせてもらう
 - ・ レコード喫茶のポスターを作成する

【園芸】

- ・ 草刈り
- ・ ミニトマト、ゴーヤの収穫
- ・ 畑づくり

【フィットネス】

- ・ ラジオ体操



- ・ 介護予防ラジオ体操

昭和20年8月15日の事

吉井智治

この日は日曜日でした。私は夜勤明けで、未だ頭がボーとしていました。そこに親友Sがやって来て、「戦争がすんだぞ！」と言っただけで、あたふたと帰って行きました。

戦争はもう終わらんかのうと頭の中では思った事があります。しかし、今の戦況では、日本に勝ち目が無い。日本は神国であり、外国と戦って負けた事はありません。でも引き分けのような形で、干戈を交えることを止められないものかと、感じる様になりました。

その翌日の新聞には、玉音放送があった事が大きく報じられていました。

親友Sの実家はハワイ帰りの経歴があり、後で分った事ですが、真空管式のラジオがあったのでした。

私共の小学校時代は、尋常小学校を6年で終了すると、入試を受けて中学校へ入る事ができました。ところが、大戦末期には学徒動員令が發布され、三学年以上の生徒は、勤労働員で工場で働く様になっていきました。

更に1,2学年の生徒は田植、稲刈等の農作業に従事させられました。ですから1,2学年の生徒は農繁期には勉強は中止になります。

中学校には一般の教員の外に、配属将校と下士官との軍人数名が配属されていました。

校舎の中で、最も大きい建築物は講堂ですが、それと棟続きの施設として武器庫がありました。武器庫には、38式歩兵銃が数百丁銃架にかけられていました。

教科目に軍事教練があつて、配属将校と下士官が指導に当たります。教練は全校生徒の必須科目です。

その軍事教練は三学年生以上が銃を担いで行います。従って銃は600丁がありました。

即ち3×4(組)×50(人) = 600(丁)です。

外には音楽隊（20名位だったか？）もありました。（生徒の演奏）

尚、1,2学年の生徒は教練の際に木銃を用いました。木質はケヤキだったのか、軽からず重すぎない重量で、長さは着剣した場合のサイズに造ってありました。

さて、敗戦で学校の教育はどんなに変ったのでしょうか。

民主主義と言う聞いた事もない考え方が導入されました。軍事教練は無くなったのは当然としても、クラス活動が発足し、特に野球部は盛んになりました。

教育の質も変ってゆきますが、それはこれからの事です。

以上

健康づくりグループ活動記録(10月4日)

【開催日】

令和5年10月4日(水)

【出席者】岡部、鹿倉、隅原、
武田、中野

【ミーティング】

- ・ 大学祭・ミュージックカフェ
 - ・ 和田ともこさんの漢字は友子か有子か確認する
 - ・ 営業時間は10時から14時とする
 - ・ コンサートは12時から12時40分とする
 - ・ コーヒーは席まで運びミルク、砂糖、マドラーをその時持って行って要る人に渡す
 - ・ カップホルダーは今あるものに加えて幼児サロン用を使う
 - ・ コーヒーは袋売りのレギュラーコーヒーを使う
 - ・ 売り値は200円とする
 - ・ 紅茶とオレンジジュースも用意して同じく200円とする
 - ・ 豆は香りを流し演奏者との懇談に出すのため用意する
 - ・ コーヒーメーカーは10杯とれる物を1台とミル付きの5杯とれる物を1台使用する
 - ・ 大学および先生に準備いただく物：長机7脚、衝立3枚、スクリーン1枚、プロジェクター1台、延長コード1本、花、花瓶1本、控室、ピアノ用椅子1脚、コーヒーメーカー1台、湯沸しポット1台、保温ポット1個、レコード、前日から貴重品を収めておく部屋
 - ・ グループで準備する物：コーヒーメーカー1台、コーヒーその他材料、パソコン、音響装置、レコード、ポスター・チラシ・ランチョンマット(色は黄色)・掲示物(案内など)(印刷は先生にお願いする)、カメラ、ビデオ機器、入会勧誘のチラシ、粗品(苗・銀杏、手提げ袋も)
 - ・ 演奏者のプロフィールを入口に貼る(印刷は幅90cmぐらいまでで長い物もできる)

- ・ ホルダーに合う紙コップのサイズは205ml
- ・ 前日9時に集合して準備する
- ・ チケットを準備して注文を受けたら半券を席においてチケットを厨房へ渡し注文を管理する
- ・ やかんとポリタンクを準備する
- ・ チラシに地図を入れる
- ・ チラシの主催者の記述から大学名を外す
- ・ 会費1,000円とカフェに使うため特別に2,000円を次回集める
- ・ あいプラザまつり
 - ・ 昨年同様フレイル予防を大学としてするのでボランティアで参加してほしい
 - ・ 11月5日(日)9時～12時に行う

【園芸】

- ・ 銀杏拾い



- ・ イチジクとナツメの収穫



健康づくりグループ活動記録(10月18日・22日)

【開催日】

令和5年10月18日(水)

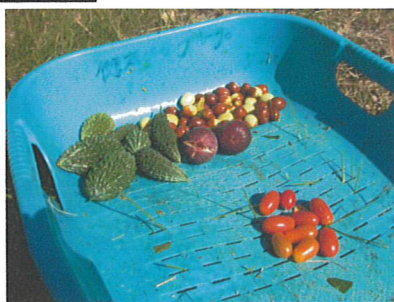
【出席者】岡部、吉井、隅原、
武田、中野

【ミーティング】

- ・ 大学の施設使用の規定作成の件
- ・ グループが大学の施設を無料で使用する規定を明確化するため、グループの規約が必要
- ・ 現在の会則の名称が「男性健康づくりグループ」になっているので「健康づくりグループ」の会則を改めて作成する
- ・ 大学祭・ミュージックカフェ
- ・ 配置図案をベースに入り口にもレコードを置く配置を基本に現場で適宜調整する
- ・ 接客マニュアルの案では席で注文を受けることにしていたが、入口ですることに変更する
- ・ レコードの紹介、粗品渡しも入口で行う
- ・ 前日の準備にも学生さんの応援をお願いする
- ・ 「ためまっぷ阿品台」(電子的な地域の掲示板)にチラシを掲載した
- ・ 活動センターにもチラシを置いておく
- ・ ミニコンサートのプログラムと演奏者のプロフィールのスライドと掲示物を作成する
- ・ 10月21日9時から準備する
- ・ あじなの丘
- ・ 今回の大学祭のイベントでいいのがあれば表紙の写真に使用する

【園芸】

- ・ 銀杏拾い
- ・ ゴーヤ、ナツメ、ミニトマト、無花果の収穫



【開催日】

令和5年10月22日(日)

【レコード喫茶(ミュージックカフェ)】

**ミュージックカフェ
レコード喫茶**

美味しいコーヒーと
アナログレコードのナチュラルな音色を
お楽しみください

10月22日(日) 10:00~14:00
場所 日赤広島看護大学 1階エントランスホール

ミュージックカフェ
レコード喫茶

チェロとヴァイオリンの生演奏も
12:00~12:40

チェロ 和田有子
ヴァイオリン 永井匠子

曲目 愛の挨拶
やさしさに包まれたなら
秋桜(コスモス) ほか

主催 健康づくりグループ
日赤広島看護大学で培った仲間や周囲のサポートを
感じながら健康づくりしているグループです
皆様御覧中! 思いを伝えたい... 代表 岡部 0829-32-3432



・ ミニ・コンサート

- ・ 演奏者
ヴァイオリン 永井匠子
チェロ 和田有子
- ・ プログラム
愛の挨拶
私のお父さん
わが母の教え給いし歌
カノン
秋桜(コスモス) ほか





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ったし今後もやるとす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った
 - ・ 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ったし、音響的にもよかった
 - ・ 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出来る
 - ・ 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

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1～1.5ℓ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
- ・ ロコトレ
 - ・ 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
- ・ ロコトレ
- ・ 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
- ・ ロコトレ
- ・ 介護予防ラジオ体操

健康づくりグループ活動記録(1月)

【開催日】

令和6年1月10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】

- ・ 今年の活動予定日
- ・ 予定日を配布
- ・ 学園祭は10月26・27日の予定
- ・ 反省・抱負・気づきなど
- ・ 年頭にあたり各自報告
- ・ 公開講座「どうする災害」
- ・ 1月27日にあいプラザで看護大公開講座が高田洋介先生の講師で行われる
- ・ グループから6人参加
- ・ 会計報告
- ・ 書面にて報告
- ・ 「元気プロジェクト」と「いきいき健康づくり講座」
- ・ 「元気プロジェクト」は申込不要
- ・ 「いきいき健康づくり講座」参加者は先生にお伝えした

【新年の挨拶】

- ・ 学長室に学長にご挨拶に行く

【開催日】

令和6年1月17日（水）

【出席者】岡部、吉井、鹿倉、
隅原、武田、中野

【ミーティング】

- ・ 決定事項無し

【園芸】

- ・ 果樹の剪定
- ・ 柿、カリン、柚子、無花果の剪定
- ・ 二十日大根の収穫

【フィットネス】

- ・ ラジオ体操
- ・ 介護予防ラジオ体操
- ・ ストレッチ



健康づくりグループ活動記録(2月)

【開催日】

令和6年2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】

- ・ 地域の笑顔とクロスする元気プロジェクト
- ・ 3月26日13時から14時30分まで
ヒューマンケアリングセンター事業
として標記プロジェクトの「春を探
して健康ウォーク」が行われる
- ・ グループで一括して申し込む、隅原
と中野は不参加
- ・ 例会予定日変更
- ・ 5月1日が日本赤十字社の創立記念日
のため8日に変更する
- ・ 模造紙
- ・ 2月20日が市民活動センターの締め
切りだが21日が活動日なので21日に
出すことで了解してもらった
- ・ 素材は音楽喫茶は隅原、その他は中
野が作成する

【園芸】

- ・ マシン油散布
- ・ 米ぬか施肥



- ・ ラディッシュの種まき

【フィットネス】

- ・ ラジオ体操
- ・ ヨガ
- ・ 介護予防ラジオ体操

【開催日】

令和6年2月21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】

- ・ いきいき健康づくり講座
- ・ 2月20日に阿品台市民センターで開
催され、鹿倉がグループのPRをした
- ・ よく眠るためには毎日同じ時間に起
きて日光を浴びる、寝るとき部屋を
明るくしすぎない、寝る2〜3時間前
にぬるめの温度で入浴する、昼寝は
夕方までに30分以内にする
- ・ 模造紙作成
- ・ 枠の大きさが模造紙より小さいので
小さめに作る必要がある（横70cm縦
1m）
- ・ 来年は各画像を少し小さめに作る



【フィットネス】

- ・ ラジオ体操
- ・ 自彊術
- ・ 介護予防ラジオ体操

健康づくりグループ活動記録(3月)

【開催日】

令和6年3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】

- ・ 今田氏退会
 - ・ 今田氏が退会された
- ・ 今後の予定
 - ・ 3月20日は祝日につき27日に変更
 - ・ 花見は4月3日とする
 - ・ 3月26日(火)にヒューマンケアリングセンター事業の健康ウォークがあるので出来る者は参加する
- ・ 会費
 - ・ 次回弁当代と合わせて2,000円集める

【健康講話】

- ・ 带状疱疹
 - ・ 体力が弱って免疫力が落ちた時にしやすい
 - ・ ストレス発散など体調管理が一番
- ・ 睡眠について
 - ・ 市民センターで話をした内容
 - ・ 年齢によって変わるので60歳を過ぎたら6~7時間とれば良い
 - ・ 昼食後に15~20分の仮眠をとると夜寝やすい
 - ・ 夜12時までに寝ると頭に記憶が残る
 - ・ 昼間日を浴びて体を動かすと熟睡できる
 - ・ 自分に合う枕を工夫してみるのも良い

【園芸】

- ・ 柵外斜面の片付け整理
- ・ ワケギの収穫

【フィットネス】

- ・ ラジオ体操
- ・ ストレッチ・ヨガ
- ・ 介護予防ラジオ体操

【開催日】

令和6年3月27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】

- ・ 花見
 - ・ 吉井欠席(弁当は要)、金子欠席、大学の参加者数は後日連絡いただく
- ・ 小村氏ご逝去
 - ・ 2月頃ご逝去された
 - ・ 大学にご遺族からお礼のお手紙があった
 - ・ 吉井、奥様ご逝去
 - ・ 岡部、奥様ご逝去
 - ・ 謹んでお悔やみ申し上げます
- ・ 異動
 - ・ 榮田先生山口県立大学へ
 - ・ 金藤(かねふじ)先生ご着任
 - ・ 学生課担当松本さんから大橋さんへ
- ・ スポーツ安全保険
 - ・ 手続き済、今月中に会計が払い込む

【園芸】

- ・ マシン油散布
- ・ 寒肥施肥
- ・ 柵外斜面の片付け整理



- ・ アスパラガスの定植
- ・ ミョウガの根定植
- ・ ワケギの収穫

【フィットネス】

- ・ ラジオ体操
- ・ ヨガ