

健康づくりグループ活動記録(4月)

【開催日】

令和6年4月3日（水）

【出席者】岡部、吉井、鹿倉、
隅原、武田、中野

【ミーティング】

- ・ 5月の予定
 - ・ 5月1日は日本赤十字社の創立記念日で大学が休みのため活動日を8日に変更する
 - ・ 5月8日まで間が空くので必要ならその間に臨時で作業を行う
- ・ 先生方の弁当代
 - ・ 正規の代金を払うと言われているので一人につき1,000円受け取る

【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

【花見】

- ・ 雨のため室内で実施
- ・ 新任の先生
 - ・ 金藤先生
 - ・ 教務学生課大橋さん



【開催日】

令和6年4月17日（水）

【出席者】岡部、吉井、隅原、
武田、中野、金子

【ミーティング】

- ・ 学生のボランティア活動
 - ・ 学生のボランティアとしてのグループへの参加募集をかけたいと先生からメールあり
 - ・ 募集をお願いする

【園芸】

- ・ 柵外斜面の片付け整理
- ・ 草刈り

桜が人気なワケ

吉井智治

春の代名詞とも言える「桜」。好きな花ランキングでは世代・性別問わず必ず1位にランクインするほど、日本人に愛されている花です。古来「花」といえば中国から伝来してきた梅の花を指していたのですが、平安時代に遣唐使が廃止になると日本古来の桜を愛でるようになり、「春を象徴する花」として大和魂に刻まれていきました。

桜といえば「散りゆく儚さ」も人気の所以ですよね。日本神話には、桜の語源ともいわれる美しい女神コノハナサクヤヒメが登場します。ニニギノミコトという神様が彼女を娶るのですが、一緒に嫁いだ永遠を象徴する姉の女神を蔑ろにしたために、彼は桜が咲き誇るような繁栄を手にしてもその命は儚く限りあるものにされてしまいます。こうしてその子孫である天皇に寿命が生じてしまったのです。桜と人の儚さには、こうして深いつながりがあったんですね。

(以上)



健康づくりグループ活動記録(5月)

【開催日】

令和6年5月8日（水）

【出席者】岡部、吉井、鹿倉、
隅原、武田、中野

【ミーティング】

- ・ ミュージックカフェの出演者
 - ・ ヴァイオリンの大田響子さんをお願いした
- ・ 社会福祉協議会の見学
 - ・ 社会福祉協議会の方（酒井さん）が次回見学に来たいという
 - ・ 大学の敷地内で認知症の方の畑をしたい意向の様
- ・ 体力測定
 - ・ 次回見学があるので6月第1回に実施する

【健康情報】

- ・ 減塩について
 - ・ 市販のだしでなくペットボトルや瓶に煮干しなどを入れて冷蔵庫に入れておいて使う方法がある
 - ・ パックに入っただしを利用してもよい
 - ・ カツオと昆布を合わせて使うと美味しさが倍増する

【園芸】

- ・ 枇杷の袋掛け、小ネット掛け
- ・ トマト、ゴーヤ、アスパラガスの植え付け
- ・ 筍の収穫
- ・ 梅の苗の植え付け



【開催日】

令和6年5月15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】

- ・ 水やり当番
 - ・ 雨の様子を見て隅原が一度来てみる
- ・ 社協の見学
 - ・ 社協の酒井氏と市役所の藤平氏が活動の様子を見に来られた
 - ・ グループの活動について説明
 - ・ 活動に参加したらよさそうな人にホームページその他で紹介していただけることになった
- ・ 体力測定
 - ・ 次回体力測定を行う

【園芸】

- ・ 野菜の支柱立て



- ・ 草刈り
- ・ タラの芽と筍の収穫

【フィットネス】

- ・ ラジオ体操
- ・ ヨガ



- ・ 介護予防ラジオ体操

健康づくりグループ活動記録(6月)

【開催日】

令和6年6月5日（水）

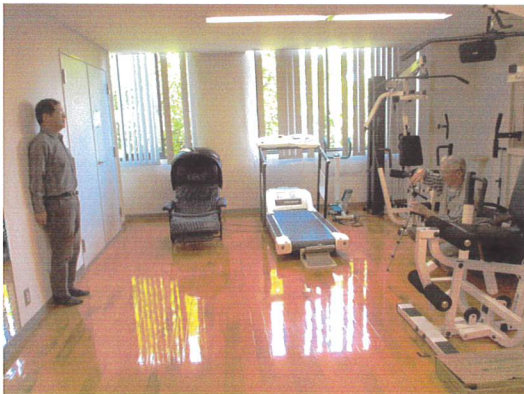
【出席者】岡部、吉井、鹿倉、隅原、武田、中野、金子

【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
- ・ 6月3日、健康チェックとアロママッサージが行われ、グループから3名参加
- ・ 学園祭の日程
- ・ 10月19・20日に変更になった
- ・ 出演者の都合を確認する（鹿倉）

【体力測定】

- ・ 体力測定を実施



【園芸】

- ・ 枇杷の収穫
- ・ カラス(?)に荒らされ不作
- ・ トマトの誘引
- ・ イチジクの防虫薬塗布



- ・ 水やり
- ・ 草取り
- ・ 里芋の植え付け

【開催日】

令和6年6月19日（水）

【出席者】吉井、鹿倉、隅原、武田、中野、金子

【ミーティング】

- ・ 学園祭
- ・ 日程変更になったが出演者は出演可能
- ・ 学園祭の打ち合わせ
- ・ 学生2名(林田さん・酒井さん)と打ち合わせした
- ・ メインのイベントは土曜日で日曜日には無いのでかぶることはない
- ・ ミュージックカフェの生演奏は日曜日の1時から40分ぐらいとする
- ・ プログラムの情報は7月中に出す
- ・ 場所は去年と同じとする
- ・ ミュージックカフェは日曜日の10時ごろから2時ごろまで開く
- ・ 備品類の要望も7月中に出す
- ・ 学生さんのお手伝いをお願いする(去年は一度に4名ぐらいに交代で来ていただいた)

【園芸】

- ・ 学生さんの応援
- ・ 上記2名の学生さんに応援していただいた
- ・ ブドウの摘粒・袋掛け・網掛け



- ・ 野菜の支柱の整備
- ・ 草刈り

【フィットネス】

- ・ ヨガ・ストレッチ
- ・ 介護予防ラジオ



健康づくりグループ活動記録(7月)

【開催日】

令和6年7月3日（水）

【出席者】吉井、鹿倉、隅原、
武田、中野

【ミーティング】

- ・ 水やり当番
 - ・ 当分の間は雨が降りそうなので今回はまだ決めない
- ・ 社協からの依頼
 - ・ 阿品台東小学校のこども食堂にグループで採れたものを食材として寄付してほしいと依頼あり
 - ・ 阿品台の「自然の恵みキッチン」からも同様の依頼あり

【健康教育】

- ・ 熱中症予防のために
 - ・ 資料配布のみ
 - ・ 内容は「暑さを避ける!」、「こまめに水分を補給する!」、「熱中症の症状」、「熱中症が疑われる人を見かけたら（主な応急処置）」

【園芸】

- ・ 野菜の網掛け



- ・ 草刈り

【フィットネス】

- ・ ヨガ・ストレッチ



- ・ 介護予防ラジオ体操

【開催日】

令和6年7月17日（水）

【出席者】岡部、吉井、隅原、
武田、金子

【ミーティング】

- ・ コロナの罹患の報告とお詫び
 - ・ 岡部より報告
- ・ 市民講座
 - ・ 7/21（日）14：40～15：40
 - ・ 講師：秋山信隆氏（県立広島大学名誉教授）
 - ・ テーマ：瀬戸内文化歴史探求の本質
- ・ 給水当番
 - ・ 次週7/24は岡部、7/31は鹿倉
- ・ LIFE7の配布

【健康教育】

- ・ 健康づくりのための睡眠ガイド2023
 - ・ 「健康づくりのための睡眠ガイド2023」によると高齢者はほぼ8時間以内で十分であること（水馬先生）

【園芸】

- ・ 柵外の草刈り
- ・ 草刈り
- ・ トマトの手入れ
- ・ 網掛け



写真は後日撮影したもの



健康づくりグループ活動記録(8月)

【開催日】

令和6年8月7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】

- ・ 暑さ
 - ・ 暑さが尋常でないので注意が必要
 - ・ コロナが増えてきている
 - ・ 手足口病、麻疹も増えている
 - ・ 麻疹は発疹が無くて医師が見落とし
てひどくなっている例もあるとのこ
と
- ・ ミュージックカフェの出演者とプロ
ラム
 - ・ ヴァイオリン：大田響子さん、（電
子）ピアノ：溝辺恭子さん
 - ・ プログラム：秋のメドレー（唱歌な
ど）、ヴィヴァルディ 四季「秋」
より、クライスラー 愛の喜び、ロ
ンディーノ、バッハ 主よ人の望み
の喜びを など

【健康教育】

- ・ 熱中症について
 - ・ 資料「熱中症の症状・応急処置」
「熱中症の予防・対策」（気象庁）
配布
 - ・ 応急処置が具体的に載っている
 - ・ 首筋、脇、足の付け根などを冷やす
 - ・ 水分と少量の塩分を補給するが、腎
臓の機能が悪い人は医師と相談する
 - ・ 前回の活動で隅原がめまい、立ちく
らみの熱中症になった、2時間ぐら
いで回復した

【園芸】

- ・ ミニトマトの収穫



- ・ 水やり
- ・ 草刈り

【フィットネス】

- ・ ラジオ体操

【開催日】

令和6年8月21日（水）

【出席者】岡部、吉井、隅原、
武田、中野、金子

【健康教育】

- ・ 歯周病（資料あり）
 - ・ 歯の細菌が体内に入って生活習慣病
と関係がある
 - ・ 全国民の70%が歯周病になっている
といわれている
 - ・ 歯周病の菌が全身に広がって、認知
症、脳梗塞、狭心症、心筋梗塞、動
脈硬化、肺炎、糖尿病、骨粗鬆症、
早産などが起こるといわれている
 - ・ 毎日歯磨きをすることが大切
 - ・ じっくり磨く人は細目、さっさと磨
く人は広めの歯ブラシを使うとよい
 - ・ デンタルフロスや歯間ブラシで残渣
を取る
 - ・ 3か月に1回歯のクリーニングを受
ける

【ミーティング】

- ・ 新型コロナ
 - ・ また増え始めているようなので注意
すること
- ・ ミュージックカフェのプログラム案
 - ・ 曲目はスペースがなく省いたがチ
ラシに入れる
 - ・ コーヒーはクッキー付き200円とす
る
- ・ ミュージックカフェの開設届
 - ・ 書式は変わったが内容は昨年と同じ

【園芸】

- ・ 水やり
- ・ 葡萄の収穫



【フィットネス】

- ・ ラジオ体操
- ・ 介護予防ラジオ体操

健康づくりグループ活動記録(9月)

【開催日】

令和6年9月4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】

- ・ 百歳体操
 - ・ グループで百歳体操をすることを考える
 - ・ 百円ショップで錘を買ってくる必要がある
- ・ コロナの罹患の報告
 - ・ 武田より報告
 - ・ 2回目の罹患
 - ・ 家族全員にうつした
- ・ 園芸の現状と今後について
 - ・ 畑の作物の成りが悪い
 - ・ 来年はどうするか、暑くなる前にするかなど検討が必要
- ・ ミュージックカフェのチラシ
 - ・ 出演者のプロフィールを短縮したがこの記述でよさそう
 - ・ プログラムは9月末までに決定するようお願いしている
 - ・ チラシは10月の第1回の会合で配布するがプログラムは現在わかっている範囲で書き込み、最終的なプログラムは当日配布またはプロジェクトで映す

【健康教育】

- ・ 機能性表示食品について
 - ・ 紅麹自体が悪いわけではない
 - ・ 特保は消費者庁の長官が許可した内容を表示したもの、機能性表示食品は事業者の責任において機能性を表示しているもの
 - ・ 本当に効果があるかどうかはわからない
 - ・ 健康維持の基本は食事、運動、休養で、これに代わる健康食品はない

【園芸】

- ・ 無花果、ゴーヤ、ナツメ収穫
 - ・ いずれも量はわずか

【フィットネス】

- ・ ラジオ体操
- ・ 介護予防ラジオ体操

【開催日】

令和6年9月18日（水）

【出席者】岡部、吉井、鹿倉、
隅原、武田、中野、金子

【健康教育】

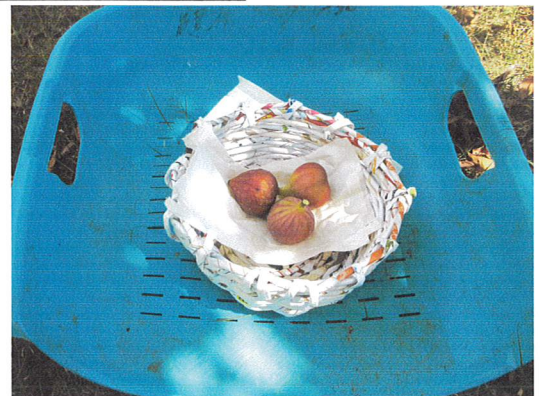
- ・ 医療費の制度変更
 - ・ 後期高齢者の医療費を窓口3割負担する対象拡大を検討する方針が出た
 - ・ 働く高齢者の年金を減らす在职高齢年金の見直し行う
- ・ 知っておきたい3つのワクチン
 - ・ 肺炎球菌は肺炎の原因として最も多く、65歳の人を対象に公費助成のある定期接種が行われている
 - ・ 带状疱疹は自己負担だが多くの自治体が費用助成を行っている
 - ・ 麻しんは海外からの観光客などからの感染が相次いでいる

【ミーティング】

- ・ ミュージックカフェの場所
 - ・ 土曜日はエントランスホールが別の目的で使われるはず（創立25周年のイベント&カレー販売）なので、カフェの準備は2時か3時ごろからとなる見込み
- ・ いきいき百歳体操
 - ・ いきいき百歳体操のDVDを岡部より提供された

【園芸】

- ・ 水やり
- ・ 無花果、棗の収穫



【フィットネス】

- ・ ラジオ体操
- ・ 介護予防ラジオ体操

健康づくりグループ活動記録(10月)

【開催日】

令和6年10月2日（水）

【出席者】岡部、吉井、隅原、
武田、中野、金子

【ミーティング】

- ・ 見学者
 - ・ 柴野さんが見学に来られた
 - ・ 阿品台5丁目在住
- ・ はっはっ体操
 - ・ ビデオがあるので次回にでもやってみる
- ・ あつまりん祭inあいプラザ
 - ・ 10月19日（土）10:00～15:00にあいプラザでおこなわれる
- ・ 百歳体操
 - ・ ビデオが映せるようになった
 - ・ おもりは各自調達すること、百円ショップで売っている
 - ・ 椅子があるのでヒューマンケアリングセンターでおこなう
- ・ ミュージックカフェの準備
 - ・ エントランスホールでできることになった
 - ・ チラシの日付がまちがっているので訂正する
 - ・ 大学にお願いする備品等について昨年のメモのコピーを先生にお渡しする

【園芸】

- ・ 無花果の収穫
 - ・ 8個採れた
- ・ 小カブと二十日大根の種まき
- ・ 草刈り
- ・ 銀杏拾い

【フィットネス】

- ・ 百歳体操



【開催日】

令和6年10月16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】

- ・ ミュージックカフェの準備
 - ・ 大学に準備いただくもの、グループで準備するもの、大学にお願いする印刷物についてリストに基づいて協議
 - ・ 謝礼は1万円とし、袋は鹿倉、お金は武田が準備
 - ・ ポリタンクは武田が準備
 - ・ 衝立は奥に2基増やして7とする
 - ・ 長机は5とする
 - ・ 譜面台を2台大学に準備いただく
 - ・ 控室は機器保管用の部屋と共用する
 - ・ 学生さんの応援は前日は無し、当日は3名、12時半から1時半は5名お願いする
 - ・ プログラムを印刷（鹿倉）して渡す
 - ・ 釣銭を準備（武田）
 - ・ パソコンにはACアダプターもあわせてお願いする
 - ・ 前日の準備は会場の都合で5時からとする
 - ・ 学園祭のパンフレットをいただいたがスケジュールに誤りがあるのでそこは訂正される

【健康教育】

- ・ 和食
 - ・ 旬の食材を使うのは体に良い
 - ・ 歯ごたえがあるものは脳の刺激、腸の掃除の面で良い
 - ・ 発酵食品を入れると料理がおいしくなる
 - ・ バランスよく食べる、肉、魚、大豆製品のタンパク質を毎食摂ることが大事

【園芸】

- ・ 銀杏拾いと処理
- ・ 無花果、柿の収穫
- ・ ゴーヤのネットの撤去

【フィットネス】

- ・ 百歳体操

健康づくりグループ活動記録(11月)

【開催日】

令和6年11月6日（水）

【出席者】岡部、吉井、隅原、
武田、中野、金子

【ミーティング】

- ・ ミュージックカフェの収支報告
 - ・ コーヒー52杯、紅茶18杯、ジュース8杯の売上
 - ・ 収支は収入14,800円、支出14,285円、利益515円となった
- ・ ミュージックカフェの反省
 - ・ 準備リストに謝金と名札が抜けていた
 - ・ コンサート時混雑するので会場を奥まで広げた方がいい
 - ・ 音が籠って聞こえにくかったので事前に音を出してみた方がよかった、また、奥または手前の天井の高い所で演奏した方がよかったのではないかな
 - ・ 学生の手伝いは助かった
 - ・ 衝立が不安定だったが、使い方がよくわかってなかったのかもしれない
 - ・ レイアウトはテーブルが去年と違っていたので迷った
 - ・ 衝立、テーブルなど備品を準備してもらう人と事前打ち合わせができたらよかったのかもしれない
- ・ コブシの木が倒れた
 - ・ 枯れていたコブシの木がミュージックカフェの前に倒れていた
- ・ あじなの丘
 - ・ 次回原稿を持ち寄る

【園芸】

- ・ 柚子、柿、カリン、二十日大根の収穫



- ・ 草刈り

【フィットネス】

- ・ はつはつ！体操

【開催日】

令和6年11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】

- ・ あじなの丘
 - ・ 12月4日の午後に市民活動センターで印刷する（岡部、武田）
- ・ 百歳体操とはつはつ！体操
 - ・ おもりを各自持参する
- ・ 来年年始の予定
 - ・ 年始は1月8日から始める
 - ・ 1月8日は学長に挨拶に行く

【園芸】

- ・ カリン、柚子の収穫



- ・ ホースの片付け
- ・ 場外の竹の伐採



【フィットネス】

- ・ ラジオ体操
- ・ はつはつ！体操



健康づくりグループ活動記録(12月)

【開催日】

令和6年12月4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】

- ・ あじなの丘
- ・ 原稿を提出
- ・ 印刷部数は11部とする
- ・ 次回の予定
- ・ 作業は無し
- ・ お茶会（反省会）をする（紅茶と茶菓子を用意（武田））

【健康講話】

- ・ 食べもので体を“手当”
- ・ 熱と寒気があるときはクズ湯、ショウガ湯、ミカンの皮ティーがよい
- ・ ミカンの皮は無農薬のものをを使う
- ・ 寒気や冷えがあるときはニラがゆがよい
- ・ 高熱がありのどが痛いときは大根湯（大根おろしとおろしショウガに熱湯または番茶を注ぐ）がよい
- ・ 長引くせきにはレンコン湯（レンコンのおろし汁とショウガのおろし汁、本クズ粉を練って熱湯を加えてかきまぜる）がよい

【園芸】

- ・ 土づくり
- ・ 米ぬか、油粕を土に混ぜて寝かせるようにして堆肥を準備
- ・ 柚子、カリンの収穫

【フィットネス】

- ・ ラジオ体操
- ・ はつはつ！体操



【開催日】

令和6年12月18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】

- ・ あじなの丘
- ・ 過日印刷して完成させた（岡部、武田）

あじなの丘

22号



日本赤十字広島看護大学
健康づくりグループ

令和6年12月

- ・ 来年の予定
- ・ 1月8日は学長に挨拶に行く
- ・ 1月は第2と第4水曜日（8日と22日）とする
- ・ その他は第1と第3水曜日
- ・ 予定表案の7月23日は16日、12月の37日は3日の間違い

【健康講話】

- ・ ヒートショック
- ・ 年末年始は特に餅による窒息、入浴中の溺れ、掃除中の転落に注意
- ・ 浴槽内での死者数は交通事故の2倍
- ・ 入浴前に脱衣所や浴室を暖める、41度以下の湯に10分まで、浴槽から急に立ち上がらない、食後すぐの入浴・飲酒後・医薬品服用後の入浴は避ける、入浴前に同居者に一声掛ける、温度計やタイマーを活用する、以上が事故を防ぐポイント

【園芸】

- ・ カリン、柚子の収穫
- ・ 無花果の剪定

健康づくりグループ活動記録(1月)

【開催日】

令和7年1月8日（水）

【出席者】岡部、吉井、鹿倉、
隅原、中野、金子

【ミーティング】

- ・ 学長へのご挨拶
 - ・ 学長のご都合で年始の学長へのご挨拶は2月5日に行う
- ・ 今年の抱負など
 - ・ 各自年頭にあたり今年の抱負、年末年始の過ごし方、現在の健康状態などを報告
- ・ 水馬先生から今年の抱負
 - ・ 勉強の面白さを感じて看護に真剣に取り組む学生を育てていきたい
 - ・ そのためにも健康づくりグループの活動に参加させることは有意義なので学生にPRしていきたい
 - ・ 水曜日は授業・実習の都合で参加しにくいが教員は交流できると思う
- ・ いきいき健康づくり講座
 - ・ 2月26日に阿品台市民センターで行われる
 - ・ 講師は水馬先生、講題は「ヒートショックにご用心」
- ・ 来年の予定
 - ・ 訂正したものを配布

【地域看護学の先生方にご挨拶と懇談】

- ・ 4階ホールで記念撮影
- ・ 懇談

【開催日】

令和7年1月22日（水）

【出席者】岡部、吉井、隅原、
武田、中野

【ミーティング】

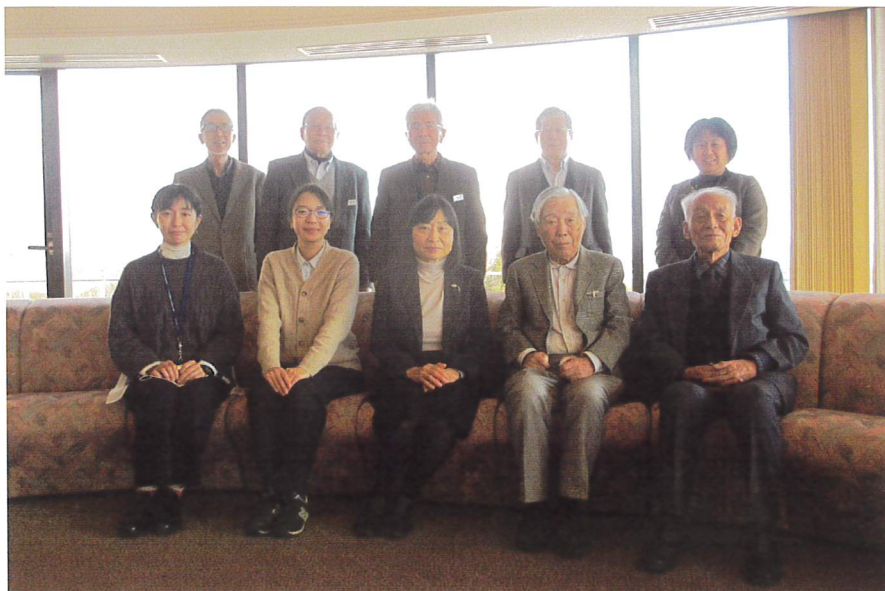
- ・ 会計報告
 - ・ 支出は46,773円、収入は前年からの繰越金9,291円を合わせて50,806円、差し引きで4,033円を今年に繰り越した
- ・ いきいき健康づくり講座
 - ・ 参加者はまとめて申し込む（中野）
 - ・ 当日会の勧誘を行う
- ・ 連絡
 - ・ 今日1時半から中央公民館で認知症か何かの話がある

【健康情報】

- ・ 带状疱疹の予防接種
 - ・ 高齢者は4月から助成される方針が国から出されたが広島県は一部を除きまだ具体的に出てきていない

【園芸】

- ・ 柚子の収穫
- ・ 葡萄、柿の剪定



健康づくりグループ活動記録(2月)

【開催日】

令和7年2月5日（水）

【出席者】岡部、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
- ・ 参加者を一括申し込み済み
- ・ 吉井さん入院
- ・ 脳梗塞でJA広島総合病院に入院されている
- ・ 意識がはっきりしない様子

【健康情報】

- ・ 鼻詰まり
- ・ 鼻詰まりに対し詰まっている反対側の脇をしめるストレッチが一時的に効く
- ・ 鼻詰まりを放置すると膿がたまって骨を悪くするなどよくない
- ・ AED
- ・ 3月2日に看護大の先生があいプラザで救命救急の講座をされる

【フィットネス】

- ・ 簡単「骨」貯金運動
- ・ 片足立ち、スクワット
- ・ はっはっ体操

【学長に挨拶】

- ・ 新年のご挨拶（学長のご都合により延期されていたもの）

【開催日】

令和7年2月19日（水）

【出席者】岡部、鹿倉、武田、
中野、金子

【ミーティング】

- ・ スポーツ安全保険の更新
- ・ 更新案内が来た、更新手続きを行う
- ・ 吉井さんからは連絡がないので保険は外しておく
- ・ 模造紙
- ・ 次回に昨年のものに新しい「あじなの丘」を貼る

【健康教育】

- ・ 体あったか&楽しく脳トレ
- ・ 【1】 ぽかぽか足踏み：①手足をいつもより大きく動かす②手足をいつもより小刻みに素早く動かす
- ・ 【2】 開いて閉じて脳トレ：レベル1＝両手と膝を同時に開いたり閉じたりする、レベル2＝両手と膝をちぐはぐに開いたり閉じたりする
- ・ 【3】 キャッチゲーム：左手で輪っかを作り右手は人差し指を隣の人の輪っかに入れ審判の「キャッチ」の掛け声で人差し指を捕まえ自分の指は逃げる

【園芸】

- ・ マシン油散布
- ・ 寒肥施肥
- ・ カリンの剪定

【フィットネス】

- ・ はっはっ体操



健康づくりグループ活動記録(3月)

【開催日】

令和7年3月5日 (水)

【出席者】岡部、鹿倉、武田、
中野、金子

【ミーティング】

- ・ 花見について
 - ・ 4月2日に行く
 - ・ 先生方の異動は無い
 - ・ 入学式の日当たる
 - ・ 先生方の参加人数を次回知らせていただく
- ・ 香りについて
 - ・ 洗濯の香りがアレルギーになっている
 - ・ ハーブを使うと塩分制限などの料理もおいしく食べられる
 - ・ 歳をとると臭いや味に鈍くなるのでカビが生えてもわかりづらくなり注意が必要
 - ・ 辛い物をよく食べると味覚が鈍感になり注意が必要
- ・ 模造紙
 - ・ 去年のものに新しい「あじなの丘」を貼った (大学分)
 - ・ 活動センター分は現地で貼る (武田)

【フィットネス】

- ・ 体あったか&楽しく脳トレ
 - ・ ぽかぽか足踏み、開いて閉じて脳トレ
- ・ ヤクルト腸の体操
- ・ ラジオ体操

【園芸】

- ・ 無花果の切り口の消毒



- ・ 畑の準備

【開催日】

令和7年3月19日 (水)

【出席者】岡部、隅原、武田、
中野、金子

【ミーティング】

- ・ 体力測定
 - ・ 去年は6月に実施したが、今年は先生が6月4日が対応できない
 - ・ 当初計画通りの5月であれば対応していただける
- ・ 花見
 - ・ 先生方は4月1回目、2回目とも忙しくて参加不可、4月2日 (16日?) 9時に挨拶には来られる
 - ・ 花見は我々だけで4月2日に行く
 - ・ 弁当6個手配 (中野)、お茶は各自持参

【園芸】

- ・ 枇杷のネット掛けの準備



- ・ グリーンピース、カブ、カモミールの種まき

【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