

健康づくりグループ活動記録（4月）

【開催日】

令和7年4月2日（水）

【出席者】岡部、鹿倉、隅原、
武田、金子

【ミーティング】

- ・ 会場変更
 - ・ 大学の都合で会場を4階のヴェルデーヌホールに変更
 - ・ 先生からコーヒーをご馳走になった
- ・ 先生方にご挨拶
 - ・ 本来は花見に先生方に来ていただくところ、入学式と重なったため可能な先生はミーティングに参加していただいた
 - ・ 今年の新入生は、140名で例年に比べ増加
- ・ 各先生とメンバーが近況報告
 - ・ 水馬先生：嘱託で1年契約、今年度も健康づくりグループを担当
 - ・ 金杉先生：阿品台を時々散歩
 - ・ 松原先生：ホットヨガを10日～2週間に1回程度実施。前期は講義無し
 - ・ 金子：最近の腰の調子が少し改善、登山を実施したが、体力的に難あり
 - ・ 鹿倉：最初からのメンバー
 - ・ 岡部：娘さんが月1回1週間程帰宅し世話をしてくれている
 - ・ 武田：吉井に誘われて健康づくりグループに参加、最初は男性健康づくりグループで困惑
 - ・ 隅原：突然一人の生活になり大変さを実感

【園芸】

- ・ 畑の草取り、肥料の投入と畝作り
- ・ カモミールの苗の植え付け

【花見】

- ・ 天気も良く、桜もほぼ満開



【開催日】

令和7年4月16日（水）

【出席者】岡部、鹿倉、隅原、
中野、金子

【ミーティング】

- ・ 体力測定
 - ・ 5月21日に行う
- ・ 健康講座で先生に話していただいた事
 - ・ ①高齢者が健康維持などのために生活上注意すべきこと
 - ・ ②高齢男性を地域に引き出すための方法
 - ・ ③最近の感染症の動向と注意点

【園芸】

- ・ ピーマン、キュウリ、トマト、マリーゴールドの植え付け



- ・ 柿の幼木の植え付け



- ・ 草刈り
- ・ 水遣りの準備、水遣り

