



健康づくりグループ活動記録 (7月)

【開催日】

令和7年7月2日 (水)

【出席者】岡部、鹿倉、隅原、
武田、中野、金子

【ミーティング】

- ・ 水やり
 - ・ 前週は雨が降ったので水やりは行わなかった
 - ・ 7月の第2週は鹿倉と隅原、第4週は金子と中野、第5週は岡部と武田が行う
- ・ 学園祭
 - ・ ミュージックカフェのレイアウト案と準備物案をもとに討議
 - ・ 去年のレイアウトでは演奏者の位置が悪く音が悪かったので上が吹き抜けている奥に変更する
 - ・ レイアウト案では衝立を奥に真っ直ぐ配置してあるが、斜めにして奥を広くし演奏者が見れるところにテーブルが置けるようにする
 - ・ ピアノ用椅子は不要
 - ・ 氷と保温容器は武田が準備する
 - ・ ランチョンマット用色用紙の追加が必要なら先生からいただく
 - ・ 謝金は1万円とする
 - ・ ミュージックカフェの出演者はヴィオラ (園部さん) ともう一人 (ヴァイオリンか)

【健康講話】

- ・ 高齢者のための熱中症対策
 - ・ 厚生労働省のパンフレットにより説明
 - ・ エアコンを上手に使う
 - ・ 水は1日1.5～2リットルを目安に
- ・ 睡眠
 - ・ 夏の快眠のため、朝日を浴びる、朝食をとる、タンパク質をとる、入浴は寝る1時間半前に

【園芸】

- ・ トマト、ピーマンの収穫
- ・ 水やり

【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7月16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
 - ・ 先週の討議結果を反映したミュージックカフェのレイアウト案と準備物案の改訂版をもとに討議
 - ・ 変更内容はエレベーター前のスペースの半分ぐらいまで広げることと自販機を衝立で隔てること、それに伴いテーブルの配置を変更する
 - ・ 準備物はレイアウトの変更に伴う数の変更と前回の討議結果を反映
 - ・ 演奏者用には少し良い椅子を大学に準備いただく
 - ・ 印刷物データの送付先を「先生」を「水馬先生」に修正する
 - ・ コーヒーメーカー用フィルターは去年の物で足りなければ武田が準備
 - ・ 演奏者は園部真秀さん (ヴィオラ) ともう一人 (ヴァイオリンを予定)、今月中にプログラムとプロフィールを入手予定

【健康教育】

- ・ 「ながら体操」
 - ・ テレビを見ながら、寝ながらなどこまめに体を動かして健康を保つ方法を紹介
 - ・ ①すねの筋トレ：座って、立ちながら、あるいは床に座ってつま先を引き上げる
 - ・ ②片足バランス：壁を支えにして立って反対側の足を上げる
 - ・ ③臀部、背中の筋トレ：仰向けに寝て両膝を立て腰を上げる

【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