

# 健康づくりグループ活動記録（2月）

## 【開催日】

令和8年2月4日（水）

【出席者】岡部、鹿倉、隅原、  
武田、中野、金子、松原

## 【ミーティング】

- ・ PR用模造紙
  - ・ 新しい写真に適当なものが無いので去年のものの「あじなの丘」の写真を最新のものに貼り換えるだけとした



- ・ 会費
  - ・ 2,000円ずつ集める
- ・ いきいき健康づくり講座（2月16日）
  - ・ 参加者は岡部、鹿倉、金子、中野、まとめて先生に申し込む
  - ・ 2月末でクルマをやめるので大学への往復が難しい件（鹿倉）
    - ・ 来るのは広電阿品からバスで来れる、広電阿品駅8時47分発
    - ・ 帰りは波出石まで送って行けばセンター行きのバスで帰れる、波出石12時20分発と12時40分発

## 【園芸】

- ・ マシン油散布

## 【健康講話】

- ・ 誤嚥性肺炎予防
  - ・ 気づかないうちなどに、唾液や胃液とともに細菌が気道に入り込むことで生じる
  - ・ よく見られる症状は発熱、咳、痰、なんとなく元気がない、体のだるさ、呼吸が苦しくなる
  - ・ 口の中の汚れを取り衛生的に保つ
  - ・ 予防のために嚥下体操（資料あり）を行い。嚥下しやすくする

## 【開催日】

令和8年2月18日（水）

【出席者】岡部、鹿倉、隅原、  
武田、中野、金子、松原

## 【ミーティング】

- ・ いきいき健康づくり講座
  - ・ グループから4名参加して「ちょっとしたけがの応急手当」を勉強した

## 【健康講座】

- ・ 防災グッズの体験
  - ・ 段ボールベッドを組み立てて使用



- ・ サーマルシートを敷いて床に寝ると段ボールベッドに寝るの違いを体験
- ・ 防災用トイレ（自動）を体験、排泄後凝固剤を入れてボタンを押すと自動的に密封されて下に落ちる
- ・ 家庭の場合はトイレにナイロン袋を二重にして凝固剤を入れて内側のナイロン袋を捨てる
- ・ 日赤の防災セットを確認、スタンダード、プレミアム、車載セットがある

## 【園芸】

- ・ 蜜柑、オリーブ、柿の植え付け



- ・ 寒肥施肥
- ・ 葡萄の剪定