

## 健康づくりグループ活動記録（4月）

### 【開催日】

令和8年4月1日（水）

【出席者】岡部、鹿倉、隅原、  
武田、中野、金子

### 【ミーティング】

- ・ 会費
  - ・ 2,000円集める
- ・ 花見
  - ・ 雨天のため屋内で行う
- ・ スポーツ安全保険
  - ・ 「スポーツ安全保険のしおり」を配布
  - ・ 退会者分はキャンセル済み
- ・ 5月の開催日変更
  - ・ 5月第1週は連休のため第2週13日に変更する
- ・ 体力測定
  - ・ 5月20日に行う
  - ・ フィットネスルームを予約していた
- ・ 今田先生退職
  - ・ 挨拶状をいただいた
  - ・ 地域看護学の先生は4名となった

### 【健康講話】

- ・ 上手な医療のかかり方ガイド
- ・ 病院か救急車か判断に迷ったら「救急相談センター#7119」へ
- ・ 子供の急な病気に困ったら「こどもの救急電話相談#8000」へ
- ・ 体調に異変を感じた時まずは「かかりつけ医」へ、「かかりつけ医」で大病院への紹介状を書いてもらう
- ・ 救急車を適切に利用する、緊急でない症状の場合は別の交通手段で
- ・ 救急車を呼ぶべき症状は、意識がない、大量の出血がある、胸が強く痛む、など

### 【花見】

- ・ 雨天のため室内で行った



### 【開催日】

令和8年4月15日（水）

【出席者】岡部、鹿倉、隅原、  
武田、中野、金子

### 【ミーティング】

- ・ 5月の予定
  - ・ 第1回は連休の関係で13日に変更
- ・ 学園祭
  - ・ 日程は10月17、18日
  - ・ 昨年同様の事を実施するよう準備を進める
- ・ 園芸の予定
  - ・ 次回の定例会まで間が空くので次週22日に臨時で枇杷の袋掛けをする（雨天中止）

### 【健康講話】

- ・ 朝ごはん
  - ・ 朝ごはんを食べるメリットを知る
  - ・ 朝日を浴びて朝ごはんを食べることで体内時計がリセット
  - ・ 脳が目覚め自律神経が整う
  - ・ 栄養を摂って働く元気を出す
  - ・ 肥満を防止する、など
- ・ たんぱく質プラスで栄養満点
  - ・ 1日60g、朝食で20gのたんぱく質を摂るのが目標
  - ・ 納豆がいろんな意味で良いと言われている
  - ・ 練り製品は塩分に注意
  - ・ 鮭はたんぱく質が多くて良いが薄塩の物を

### 【フィットネス】

- ・ 百歳体操

