

# 健康づくりグループ活動記録（5月）

## 【開催日】

令和8年5月13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
  - ・ 次週行う
  - ・ フィットネスルームで行う
  - ・ 保健室で身長体重を計らせていただく
  - ・ 握力計は先生にご準備いただく
  - ・ 10m障害物歩行の障害物は岡部が準備する
  - ・ 6分間歩行は上の駐車場で行う
- ・ 学園祭
  - ・ フルートとピアノの方をお願いした

## 【健康講話】

- ・ 带状疱疹ワクチンの定期接種
  - ・ 去年65歳以上の方などを対象に定期接種が開始された
  - ・ 年度内に65歳になる方、70歳から5歳ごとになる方などが対象
  - ・ ワクチンは2種類、生ワクチンと組換えワクチンがある
  - ・ 効果は組換えワクチンが高いが2回うつ必要がある

## 【園芸】

- ・ アスパラガスの支柱建て



- ・ 草刈り



## 【開催日】

令和8年5月20日（水）

【出席者】岡部、鹿倉、隅原、  
武田、中野、金子

## 【ミーティング】

- ・ 大学祭の出演者
  - ・ 長原博美様（ピアノ）と田中寿子様（フルート）をお願いした
  - ・ ピアノは教員の方がお持ちの電子ピアノがペダル付きであれば借りられないか先生に聞いていただく
  - ・ だめなら鹿倉が手配し中野が取りに行く
- ・ 大学祭について実行委員会と打ち合わせ
  - ・ 参加学生：実行委員長山田さん、実行委員平野さん、橋本さん
  - ・ 他の2名と合わせて5名で活動している
  - ・ 日程は10月17（土）・18（日）
  - ・ テーマは「心と心、つながる心」
  - ・ 地域の人との関わりとか人との繋がりとかを重視して盛り上げたい、その中で健康づくりグループにも参加してほしい
  - ・ ソフィアホール、体育館が工事で使えないので今まで通りの場所できない、場所が変わる可能性がある
  - ・ エントランスホールが音響が良いのでグループとしては使いたい
  - ・ 参加するが手が足りないので学生さんの応援をお願いする
  - ・ コンサートの時間はほかのプログラムと重ならないように設定したい
  - ・ 6月中には時間、場所等を提案できそう
  - ・ 地域の人に来ていただけるよう周知する活動をお願いした
  - ・ 学生さんに血圧を計っていただいた

## 【健康講話】

- ・ 紫外線
  - ・ 紫外線が強くなっているので帽子などで直接日光が当たらないようにすること

## 【フィットネス】

- ・ 体力測定