

健康づくりグループ活動記録（6月）

【開催日】

令和8年6月3日（水）

【出席者】岡部、鹿倉、隅原、
武田、中野、金子

【健康講話】

- ・ 喫煙と健康
 - ・ 5月31日は世界禁煙デー、5月31日～6月6日は禁煙週間
 - ・ 日本と外国が違うのは、外国はたばこのパッケージにがんなどの画像が印刷してある
 - ・ 電子たばこを吸っている小学生・中学生が増えているが、電子たばこは安全とはいえない

【ミーティング】

- ・ 体力測定結果配布（隅原）
 - ・ BMIが22～23が良いと言われているがちょっと大きい24ぐらいが長生きという結果がある（水馬先生）
 - ・ 便秘をしないのが体調の目安になるので水分を摂ること（同）
- ・ 大学祭
 - ・ ピアノは3階の物を使い、降ろすのは大学にお願いします
 - ・ 演奏者のプロフィールとおよその曲目（変更可）を長原様に出していただく（鹿倉）
 - ・ ミニコンサートは1時から40分前後とする
- ・ 園芸の熱中症対策
 - ・ 検討する必要がある

【園芸】

- ・ 枇杷、玉葱、ジャガイモの収穫



- ・ 草刈り

【開催日】

令和8年6月17日（水）

【出席者】岡部、鹿倉、隅原、
武田、中野

【ミーティング】

- ・ 大学祭の出演者の息子様のコンサート
 - ・ 大学祭にピアノで出演いただく長原博美様の息子様（N響のコンサートマスター）のコンサートがさくらびあである（7月4日）
- ・ 檸檬の木
 - ・ 次回鉢植えの檸檬の木を持ち込んで地植えにする（隅原、武田）

【健康講話】

- ・ 梅雨だる
 - ・ 梅雨の時期は体調不良になりやすい
 - ・ この時期の頭が重い、体がだるいなどの不調は「梅雨だる」と呼ばれている
 - ・ 原因は①低気圧による自律神経の乱れ②気温の急激な変化③湿度の高さによる水分代謝の低下
 - ・ 予防・解消法は①規則正しい生活で自律神経を整える②光を取り入れて気分も明るく③適度な運動と入浴で水分代謝をあげる

【園芸】

- ・ サツマイモの植え付け
- ・ ホースの準備



- ・ ジャガイモの収穫
- ・ 枇杷の剪定