

 健康づくりグループ活動記録（8月）

【開催日】

令和8年8月5日（水）

【出席者】岡部、鹿倉、隅原、
武田、中野

【園芸】

- ・ 水やり



【ミーティング】

- ・ 今年のミュージックカフェの構想
- ・ 7月1日の例会での決定事項を7月の活動記録別紙に記載した
- ・ 去年からの変更点要旨は以下のとおり
 - ・ もう少し会場を広げる
 - ・ ソファのスペースも活用する
 - ・ 衝立はもっとオープンな形にする
 - ・ いろいろな集客の工夫をする
 - ・ ピアノは3階の物を使う
- ・ 長原様の9月4日の演奏会でチラシを配りたいとの要望があり作成する（中野）

【健康教室】

- ・ 健康ネタ豆知識クイズ
- ・ 10問のクイズで健康についての知識を勉強した
- ・ 食中毒予防のためには十分に加熱する、買い物時は肉や魚は個別にビニール袋に入れる、冷蔵庫は詰め込みすぎない、冷蔵庫に入れても早めに食べる、冷蔵庫の温度は10℃以下にする、肉を冷凍しても1か月以内とする
- ・ 熱中症になったら脇の下を冷やす、子どもは地面からの輻射熱を受けやすい、予防には麦わら帽子が良い
- ・ 紫外線防止には黒色の帽子が良い

【フィットネス】

- ・ 百歳体操

【開催日】

令和8年8月19日（水）

【出席者】岡部、鹿倉、隅原、
武田、中野

【園芸】

- ・ 水やり
- ・ 草刈り



- ・ 柿の網掛け



【ミーティング】

- ・ ミニコンサートのチラシ
- ・ 今月中に作成する
- ・ 水やり当番
- ・ 来週は中野

【フィットネス】

- ・ 百歳体操

