

2022年7月6日

福祉委員会

2022年度『健康づくり活動説明会』報告

日時：2022年6月24日(金)12:55～6月25日(土)11:00

場所：パナソニックリゾート大阪（リアル開催）

出席者：各支部健康づくり推進担当者 30名

松本会長、山元副会長、福祉委員会メンバー、事務局 10名

健康開発センター 阪本所長他 合計5名（リモート） 合計45名(1日目)

元気ダンス講習 振付師 akane さん PCMC・FH 他 合計50名(2日目)

内 容

2015年度より福祉委員会が窓口となり健康開発センターのご支援の下、「健康づくり活動説明会」を開催、各支部に支援できる取り組みをスタート。

コロナ禍で2年間未開催も、今年度で第6回目の開催を迎えました。各支部の健康づくり推進担当の方々とリアル開催。1日目は健康開発センター阪本先生はじめ5名のスタッフのみなさんがリモートにて参加。また、2日目は元気ダンス 振付師 akane さんをお迎えし、1泊2日で『健康づくり活動説明会』を実施しました。

1 日目

- ・阪本先生の「健康的な生活習慣を身につけましょう」についての健康講話
- ・「お家でできる簡単エクササイズ」
- ・健康クイズ「コロナ禍を健康に過ごす」をまず経験豊富な代表5名がお手本を披露、全員でロールプレイングを実施。
- ・久しぶりの夕食懇談会はアルコール消毒・黙食・アルコールは手酌・アクリル板設置・会話はマスク着用小声で対応・・・と徹底した感染予防/安全対策のもと実施

2 日目

- ・グループ毎に各支部の活動事例での情報交換・意見交換の実施
- ・登美ヶ丘高校バブリーダンス優勝に導き、一躍有名になった振付師/プロデューサーの akane さんをお招きし、パナソニックのお店『元気ダンス』を楽しく講習・体験



（松本会長 ご挨拶）



（山元福祉委員長 健康づくり活動推進について）



総合司会 島津さん



健康的な生活習慣を
身につけましょう

パナソニック健康保険組合
健康開発センター

2022.6.24

高齢期の疾患 1
やが心筋梗塞) やがん、感染症、認知症等の予防が重要

感染症 肺炎	認知症 骨折
-----------	-----------

年をとって心身の活力(筋力、認知機能、
社会とのつながりなど)が低下した状態

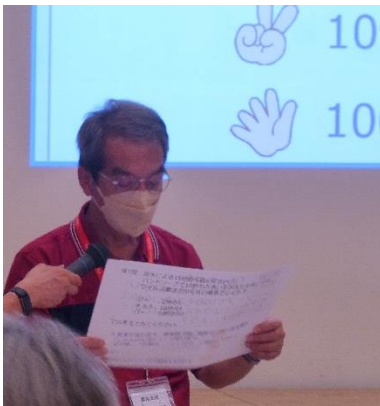
フレイル

要介護

健康寿命

阪本所長：健康講話

「健康的な生活習慣を身につけましょう」



経験豊富な代表5名が健康クイズを披露



みんなで健康クイズをロールプレイング



からだを使った脳トレ

『負けるが勝ちよじゃんけんポン!』



松本会長も『出題』に挑戦!



右手・左手 交互に 『トントン・スリスリ』に苦戦? 余裕?



肩こり解消 ストレッチ



腰痛解消 ストレッチ



グループワーク：各支部の取り組み事例紹介 熱心に 情報交換・意見交換

akane さんをお迎えし、パナソニックのお店『元気ダンス』を 講習・体験



MC 担当 PCMC 市原さん



本日が『初お披露目』の Panasonic のお店 坊や
(ナショナル坊や では ありません)



いつもより元気？に『元気ダンス』を踊るみなさん



座った状態でも『元気ダンス』踊れます!!



YouTube や インスタグラム用 動画・静止画 を 収録！

この模様は 後日パナソニックのお店 ホームページにて 一般公開予定。乞うご期待 **!!**

支部行事など、開催前のストレッチやラジオ体操の代わりに是非導入いただければと思います。

出席者の方からは概ね好評。

ご紹介・ご体験いただいた内容は、是非とも支部行事などでご活用をお願いいたします。

引続き 支部行事・クラブ活動や家庭で活用できる効果的な『健康づくり活動』の情報提供に努めてまいります。