

# コロナ禍以前の 健康づくり活動 事例

2022年6月24日(金)～25日(土)

## 健康づくり活動説明会

於：パナソニックリゾート大阪

# 第五期 主な取り組み内容

## 2018～2019年度開催 主なセミナー/講習・健康クイズ

2018年度			2019年度		
	支部	講演・セミナー	健康クイズ 主な開催行事内容	講演・セミナー	健康クイズ 主な開催行事内容
1	北海道		・健康研修旅行 「洞爺湖方面、秋の味覚を訪ねて」		
2	東北	<ul style="list-style-type: none"> <li>「歯を作るプロが教えます」 東北歯科専門学校</li> <li>健康講座 仙台定例会</li> <li>健康講座 「阪本先生DVD」 郡山分会定例会</li> <li>健康講座</li> <li>ロコモ予防講座 2回</li> </ul>	・支部総会 / 新春懇親会	<ul style="list-style-type: none"> <li>「歌って/手遊ぶ/ご健笑う」 日本お笑い学会 東北支部</li> <li>「あなたの血圧大丈夫」 白河市「市民共学」出前講座</li> <li>「骨粗鬆症の予防と対策」 松田病院骨粗鬆症リエンソ会</li> <li>介護予防セミナー「かっこいいシニアでいこう」</li> </ul>	・支部総会 / 新春懇親会
3	栃木	・先進医療セミナー 講師:P保険 小林様		・「災害から学ぶ生活と終活」～自助・共助・公助～ Hospitality Support 和心代表 黒澤和子所長	<ul style="list-style-type: none"> <li>支部総会/同好会世話役懇談会</li> <li>ハッ場ゲーム見学他バスタワー</li> </ul>
4	東京都		<ul style="list-style-type: none"> <li>65/70歳節目懇談会</li> <li>東京都/首都圏支部合同 女性会員懇談会</li> <li>その他</li> </ul>		・女性会員懇談会
5	首都圏		・東京都/首都圏支部合同 女性会員懇談会		・女性会員懇談会
6	横浜東	・食の健康 (野村先生教室)		・食の健康 講師 ヤクルト本社 石原真理栄養管理士	
7	横浜西			「腸の健康」	
8	湘南	<ul style="list-style-type: none"> <li>高齢者の健康づくり&amp;リーダー研修会</li> <li>スポーツ吹き矢体験講座</li> <li>秋の健康セミナー「ロコモ予防教室」 講師:中川久美子先生(健康運動士)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>春レクス旅行「日光東照宮を訪ねて」</li> <li>節目懇談会</li> <li>その他</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>『健康寿命をのばすために』 バナソニック健康管理センター:奥山副所長</li> <li>「介護制度講演会」 バナソニック保険</li> <li>2019年度「健康づくり」第1弾&lt;秋の健康セミナー&gt; ボールウォーキング実践教室</li> <li>2019年度「健康づくり」第2弾&lt;春の健康セミナー&gt; 「人生100年時代を歩きぬく正しい歩き方と筋肉貯金」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>節目懇談会/春の健康セミナー</li> <li>東京新発見バスタワー</li> </ul>
9	北陸	・健康講話		・「いつまでも若々しく生きる為に」 講師 NPO法人生涯体育学習振興機構 藤田有布子氏	
10	静岡	・保険セミナー開催 講師:パナ保険			
11	中部		<ul style="list-style-type: none"> <li>支部総会</li> <li>名古屋地区懇親会</li> <li>岐阜・愛知尾張北部 懇親会 他</li> <li>シニア懇親会 若手&amp;中堅会員合同懇親会</li> </ul>		
12	三重	<ul style="list-style-type: none"> <li>(伊勢)健康づくりセミナー</li> <li>(伊賀)健康づくりセミナー</li> </ul>	・秋のレクリエーション 京都嵯峨嵐山とサントリー京都ブルワリー	・ノルディックウォーク (健康づくり活動 伊賀地区)	
13	滋賀	・「笑顔の時間のススメ」 講師:上田真弓さん		・認知症予防に「笑い」 笑いヨガでいきいき人生 ラフターヨガ 芦田真奈美様・後藤美智子様	
14	京都		・秋のレクリエーション 神戸港クルージングと中華街をめぐる旅	・「S・P・A運動」講習会 健康づくりの会 山根先生「いつでもどこでもできる若返り運動」	
15	京都南	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康講話「元気で長生きPPK」 講師:橋元 様</li> <li>脳トレゲーム(南宇治懇談会)</li> <li>後出しジャンケン及び輪投げ大会(地区懇談会)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>城陽ブロック懇談会</li> <li>京田辺・木津川ブロック 他</li> <li>京田辺北・中地区合同地区懇親会</li> <li>その他</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>支部総会/支部役員会/同好会世話役会議</li> <li>「地区懇談会」脳トレ・なぜなぜじゃんけん他</li> </ul>
16	大阪市内	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康づくり教室 「けん玉体験教室」</li> <li>健康講話(北区・都島区地区懇談会)他 3回</li> </ul>			・丹波篠山バスタワー

# 第五期 主な取り組み内容

## 2018～2019年度開催 主なセミナー/講習・健康クイズ

2018年度				2019年度	
	支部	講演・セミナー	健康クイズ 主な開催行事内容	講演・セミナー	健康クイズ 主な開催行事内容
17	高槻	<ul style="list-style-type: none"> <li>「元気で長生きPPKのコツ」 講師:橋元 様</li> <li>学ぼう会「気を付けて、お口の汚れが全身に!」 講師:松下記念病院、服部歯科衛生士</li> <li>健康づくり体験教室 (ビデオ講話・トレーナー指導・けん玉実践・クイズ)</li> <li>シニア懇談会(健康ゲーム・効果的ウォーキングetc)</li> <li>「便秘は病気です!」便秘の予防・診断治療、そして大腸がんとの関係</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヤング会員懇談会</li> <li>東/西/南地域シニア懇談会</li> </ul>		
18	茨木摂津	<ul style="list-style-type: none"> <li>「笑顔と健康」 講師:上田真弓さん</li> <li>「脳梗塞を経験して学んだこと」 講師:茨木摂津支部会員</li> </ul>			
19	北大阪	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康・脳トレ(シニアの集い) 1回</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>シニアの集い 講演「笑顔と健康」 講師(笑顔の時間代表) 上田 真弓様</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>支部総会 / シニアの集い</li> </ul>
20	枚方北	<ul style="list-style-type: none"> <li>「IPS細胞を用いた今後の医療」 講師:京都大学 中畑教授</li> </ul>			
21	枚方南	<ul style="list-style-type: none"> <li>「笑うってこんなに素晴らしい」 講師:鹿島様</li> </ul>			
22	交野	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康講話&amp;実践 班別懇談会</li> <li>健康講話・脳トレetc</li> </ul>			
23	寝屋川	<ul style="list-style-type: none"> <li>班別懇親会(計5班実施)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>支部総会</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「笑いと健康」 笑顔の時間代表 上田真弓様</li> </ul>	
24	守口門真	<ul style="list-style-type: none"> <li>「始めてますか、認知症予防」 講師:大野悦子様 松下介護老人保険施設長</li> <li>健康フェスティバル(人生100歳計画セミナー) 講師 樫さん、清水さん(ティップネス)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>健康づくり講演会「ヤクルト健康教室」 講和と健康測定(骨密度・血管年齢)</li> </ul>	
25	河内和泉	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康講話「ロコモティブシンドローム」 講師:元橋 健康運動指導士</li> <li>健康講話 日帰りレクリエーション(バス内)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>「笑いの効能」 関西学院教授 鹿島我様</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>熊川宿・三方五湖秋レクバスツアー</li> </ul>
26	兵庫東	<ul style="list-style-type: none"> <li>「いきいき百歳体操」 講師:千葉純子様 伊丹市介護保険課</li> <li>健康セミナー「脳の活性化」 新春懇談会</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>健康セミナー</li> </ul>	
27	兵庫西	<ul style="list-style-type: none"> <li>「腸の健康はカラダの健康」 講師:白井賢様 神戸ヤクルト販売</li> </ul>			
28	奈良東	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康教室(65歳節目懇談会)(地区別懇談会)他10回</li> <li>南西部・南中部 地域懇談会                             <ul style="list-style-type: none"> <li>①冊子「認知症のリスクから遠ざかる」・「口腔ケア」を使用し、健康への取組み説明</li> <li>②脳トレグッズ「ムービングボール」を配布し、各自チャレンジしてもらおう</li> </ul> </li> </ul>			
29	奈良西	<ul style="list-style-type: none"> <li>地区懇談会</li> <li>健康について・けん玉を使った健康法など紹介</li> <li>健康セミナー 頭脳ゲーム「マンカラ」、体操、安全吹き矢</li> <li>講師:奈良レクリエーション協会</li> </ul>			
30	奈和	<ul style="list-style-type: none"> <li>「笑いと健康」 講師:橋元 様</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>「楽しく食べて健康に!」 キュービー株式会社研究開発部</li> </ul>	
31	山陰	<ul style="list-style-type: none"> <li>安全講習「交通安全啓発の取組み」 講師:P保険サービス</li> <li>健康講座 鳥取地区総会</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>「これから始めるフレイル予防」 松江市介護保険課 尾添聡美様</li> <li>「健康講座」</li> </ul>	
32	岡山	<ul style="list-style-type: none"> <li>安全講習「高齢者交通安全講習」 講師:P保険サービス</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>支部総会</li> </ul>
33	西中国	<ul style="list-style-type: none"> <li>笑いと健康ライブ</li> <li>安全講習「交通安全講習」 講師:P保険サービス</li> <li>健康落語</li> <li>健康講座 1回</li> </ul>			
34	四国	<ul style="list-style-type: none"> <li>脳トレエクササイズ 2回 (香川・愛媛の例会)</li> </ul>			
35	九州	<ul style="list-style-type: none"> <li>「いざという時の介護を考えよう」 講師:エイジーフリー・バナソニック補聴器㈱</li> <li>健康セミナー(熊本分会懇談会)</li> <li>初笑い健康セミナー 新春懇談会</li> <li>健康セミナー 1回</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>「食べる事!人生100年時代を生きる」(株)明治 藤井講師</li> <li>健康セミナー ウェルネスサポート 佐藤講師</li> </ul>	

