

2022年度
「健康づくり活動説明会」

支部活動事例 ①

北海道支部
：
茨木摂津支部

2019年度 健康旅行のご案内

担当幹事 小野田和久 090-5954-1074
鈴木 一夫 090-3391-8733

今年も研修旅行は「健康に一番！！楽しい旅行」をテーマにご案内致します

実施日 : 10月23日(水)～24日(木)
「増毛・留萌・旭山動物園と深川フルーツ狩り」

行程予定 23日 : 恵庭道の駅「花ロード」⇒地下鉄大谷地駅⇒厚田道の駅⇒
増毛(昼食、国稀酒造)⇒留萌(千望台・見晴公園)⇒
(泊)層雲峡温泉
12日 : 旭山動物園⇒深川果樹園(昼食・フルーツ狩り)⇒
(道央自動車道)道の駅恵庭⇒地下鉄大谷地(17:45 予定)
* 予定です、一部変更されることがあります。



旅行会費 お一人込々 22,000円の予定(旅行当日ご持参ください)
* 全行程を貸し切りバスで参ります。
* バス車中では楽しい健康クイズが有ります。(それなりの景品当たります)
* 予算案の都合上20名未満の場合計画変更の場合があります。

北海道支部

2019年 7月13日(土)

松愛会北海道支部 2019年 第5回

「歩こう会」のご案内

時計台内部見学（月一回の無料開放日）、旧道庁赤レンガ見学
（赤レンガ庁舎は10月1日からリニューアル工事のため数年閉館になります）

- | | | |
|------|-----------------------------|-------------------|
| ○日時 | 9月16日(月) | 10時00分~14時00分 |
| ○コース | 時計台⇒創成川公園⇒大通り公園⇒市役所⇒旧道庁赤レンガ | |
| ○集合 | 10時00分 | JR札幌駅 安田侃彫刻前 |
| ○解散 | 14時00分頃 | 旧道庁赤レンガ前（赤レンガテラス） |



<世話役>（連絡先）：鈴木 修 電話011-885-4617 （携帯）090 - 2699 - 5168

(9)

「健康クイズ」や「懇談会など行事開催前に体操」を実施



研修旅行 バス内での『健康クイズ』



隔月懇談会開始前の『準備体操』支部事例 P3

【東北支部】 2018年度の取組み ⇒ 17年度からの継続取組み

◆健康クイズの実施 (2回: 128人)

支部総会及び新春懇親会のイベントの1つとして定着しています。大型スクリーンを使い、テーブル対抗の「地酒争奪戦」が恒例。懇親会は和気あいあいと大いに盛り上がりに、いつも好評です。問題集は、健康開発センター編と支部独自で編集して行っています。



◆スポーツを通じてのイベントの実施 (延べ 205人)

健康ボウリング大会 (第4回目)、分会対抗ゴルフ大会 (5年目)、楽天イーグルス野球観戦、全日本実業団対抗女子駅伝応援 (パナ2連覇達成) 等 家族共々参加できるイベントを企画して、各種スポーツを通じて健康づくりに取り組んでいます。(身体を動かす・大きな声を出す)



◆健康づくりセミナーの実施 (分会計10回: 294人)

各分会単位で、パナソニック保険サービス様、県・市・協会の出前講座、外部講師に依頼し、高齢者の健康・安心安全に暮らすには!・お笑い人生 を重点に、楽しみながら『参加・体験型』のセミナーを実施しております。

【仙台】 ・①「知っておきたい相続対策」 ・②「笑いは人生を救う」 ・③「特殊詐欺の手口と対応策」 ・④いつまでも「運転を楽しみたい」から安全運転を知ろう

【北東北】 ・①「まさかの時の備え: 今すべきことは」 ・②「あなたの想いを遺言で」

【福島】 ・①「認知機能検査体験・危険予知トレーニング」

【郡山】 ・①健康体操「初めてのエアロビクス」 ・②「消費者相談 最前線」

・③「知っておいてネ! インターネット トラブル」



◆楽しみながら いきいき「イグスペ」ポイントをためよう! (仙台のみ: 2年目)

身体を動かす・社会貢献する・脳の活性化⇒ポイントが貯まる⇒行事参加率アップ
健康づくりは自ら行うもの! 支部はその為に「情報・機会・場所」を提供する。

東北支部 健康づくり関連紹介ホームページ

健康づくりに関する記事一覧 (shoai.ne.jp)

<p>2021年度「みちのく文化祭」入選作発表 東北支部</p> <p>古題：2021年「みちのく文化祭」各部門入選作品発表 2021.02.18 2021-042</p>	<p>2021年度「みちのく文化祭」俳句部門</p> <p>古題：2021年度「みちのく文化祭」俳句コンテスト 2021.02.18 2021-042</p>	<p>2021年度「みちのく文化祭」川柳部門</p> <p>古題：2021年度「みちのく文化祭」川柳コンテスト 2021.02.18 2021-042</p>
<p>2021年度「みちのく文化祭」PHOTO部門</p> <p>古題：2021年度「みちのく文化祭」PHOTOコンテスト 2021.02.18 2021-042</p>	<p>2021年度「みちのく文化祭」コンテスト応募募集・実施要領</p> <p>古題：2021年度「みちのく文化祭」コンテスト応募募集 2021.02.02 2021-042</p>	<p>2021年度「みちのく文化祭」入選作品発表 東北支部</p> <p>古題：2020年度「みちのく文化祭」入選作品発表 2021.04.27 2021-042</p>
<p>2020年度「みちのく文化祭」コンテスト応募募集・実施要領</p> <p>古題：2020年度「みちのく文化祭」コンテスト応募募集 2021.02.02 2021-042</p>	<p>2020年度「みちのく文化祭」川柳コンテスト</p> <p>古題：2020年度「みちのく文化祭」川柳コンテスト 2021.01.28 2021-042</p>	<p>2020年度「みちのく文化祭」俳句コンテスト</p> <p>古題：2020年度「みちのく文化祭」俳句コンテスト 2021.01.28 2021-042</p>
<p>2020年度「みちのく文化祭」PHOTOコンテスト</p> <p>古題：2020年度「みちのく文化祭」PHOTOコンテスト 2021.01.28 2021-042</p>	<p>2019年 第1回「クラウンドゴルフ」大会</p> <p>古題：2019年 第1回「クラウンドゴルフ」大会 2019.02.21 2019-042</p>	<p>第5回「3D19年度」健康づくり大会</p> <p>古題：第5回「3D19年度」健康づくり大会 2019.02.11 2019-042</p>
<p>2019年 第1回「クラウンドゴルフ」大会</p> <p>古題：2019年 第1回「クラウンドゴルフ」大会 2019.02.21 2019-042</p>	<p>2019年 第1回「クラウンドゴルフ」大会</p> <p>古題：2019年 第1回「クラウンドゴルフ」大会 2019.02.21 2019-042</p>	<p>2019年 第1回「クラウンドゴルフ」大会</p> <p>古題：2019年 第1回「クラウンドゴルフ」大会 2019.02.21 2019-042</p>
<p>お知らせ</p> <p>古題：お知らせ 2019.02.21 2019-042</p>	<p>東北イーグルス 応援しましょう！！</p> <p>古題：東北イーグルス 2019.02.21 2019-042</p>	<p>東北イーグルス 応援しましょう！！</p> <p>古題：東北イーグルス 2019.02.21 2019-042</p>
<p>2019年 第1回「クラウンドゴルフ」大会</p> <p>古題：2019年 第1回「クラウンドゴルフ」大会 2019.02.21 2019-042</p>	<p>東北イーグルス 応援しましょう！！</p> <p>古題：東北イーグルス 2019.02.21 2019-042</p>	<p>東北イーグルス 応援しましょう！！</p> <p>古題：東北イーグルス 2019.02.21 2019-042</p>

栃木支部 健康づくり活動 事例

「とちぎ健康ウォーク2022」5月度実績報告

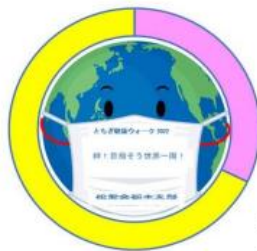
栃木支部として皆様の健康づくりの一環としての、「とちぎ健康ウォーク2022」を参加者41名で4月1日より元気にスタートを致しました。

5月に入り1名参加者が増え42名となりました、さらに多くの方に参加頂きたいと思ひます。梅雨の時期を迎え何かと外へ出での活動ができにくい季節ではありますが、「自分の健康は自分が守る」努力が必要だと思ひます。日々の生活での少しの努力結果の積み重ねで結構です、ショッピングや庭の手入れなどその歩数で良いので是非気軽にご参加いただければと思ひます。コロナに負けず、みんなで歩いて地球一周を目指しましょう。

尚、期間中（開催期間は2022年4月～2022年12月）いつでも参加できますのでHP又は支部役員、健康担当までご連絡いただければ幸いです。

【参加者の5月末実績】

とちぎ健康ウォーク2022



会員 No.	5月	総距離	通過地点	栃木周回 (周)
101	173	341	どまんなかたぬま	0
102	170	170	千本松牧場	0
103	193	421	古峰神社	0
104	175	333	煉瓦窯(野木)	0
105	201	408	出流山萬願寺	0
106	162	317	下野国府跡	0
107	169	323	煉瓦窯(野木)	0
108	177	329	煉瓦窯(野木)	0

健康づくり活動 紹介ホームページ

[健康づくりに関する記事一覧 \(shoai.ne.jp\)](http://shoai.ne.jp)

お江戸健康ウォーク 日本縦断 東日本編

画像をクリックすると最新の実績ページが表示されます。



参加はどなたでもできます、配偶者の方も参加できますのでご一緒にどうぞ。

県庁所在地	距離 (Km)	県庁所在地	距離 (Km)	県庁所在地	距離 (Km)	県庁所在地	距離 (Km)
北海道～青森	253.8	青森～岩手	129.3	岩手～秋田	90.1	秋田～山形	165.6
山形～宮城	44.6	宮城～福島	67.7	福島～茨城	156.3	茨城～栃木	56.3
栃木～群馬	76.2	群馬～埼玉	79.5	埼玉～東京	19	東京～千葉	40.2
千葉～神奈川	47.0	神奈川～静岡	126.0	静岡～山梨	78.1	山梨～長野	115.0

お江戸健康ウォーク東日本編（北海道から長野まで）48名の方に参加して頂きました。（+5人）

毎月、歩数を申告。距離に換算しホームページに掲載し励みとしています。

コロナ禍で【ヤングシニア懇談会(65歳以下の会員対象)】が開催できないため、セミナー資料を郵送。長い老後を楽しむための情報として提供しました。
 ※下記は44ページにおよぶ資料の一部を抜粋したものです。

ヤングシニア向けの情報提供

～ 長い老後を楽しむために・・・ ～

2022年2月

パナソニック松愛会 首都圏支部
健康づくり推進担当 鎌田 廣

パナソニック松愛会 首都圏支部のヤングシニアの皆様へ

人生100年時代とされていますね！
 長い老後生活を 楽しく有意義に
 どうしたら過ごせるかを 一緒に考えてみませんか！
 この資料はそのための一助になればと思い作成しました

65歳以下の段階で、長い老後生活を見据えて、
健康づくりに励み、良い生活習慣を身につけることが鍵！

仕事が一段落し60歳代でリフォームされる方も多いますが
 今の生活を楽しむリフォームに加えて、**長い老後生活を見据えたリフォーム**（トイレ・バスのバリアフリー化や
 寝室の環境等）もあわせてお考えになりませんか？

パナソニック松愛会

日本は超高齢化社会です

日本人の平均寿命は世界1位(男女) 84.3歳

※WHOの2021年発表データ

男性		女性	
1	スイス 81.8	1	日本 86.9
2	日本 81.5	2	韓国 86.1
3	オーストラリア 81.3	3	スペイン 85.7

医療技術の向上等で長寿命化・・・問題は **健康寿命** が何歳か？

パナソニック松愛会

問題なのは健康寿命

日本人は健康寿命も世界1位(男女) 74.1歳

※WHOの2021年発表データ

豊かな老後の為には
この差をできるだけ縮めること！
 病気や障害を抱えて、誰かの世話にならないようにしたいもの！

日本人の平均寿命と健康寿命の差は10.2歳

男性 8.9歳

女性 11.4歳

パナソニック松愛会

身体健康作り

三大運動

自分に合った運動と量

有酸素性運動(ウォーキング等)

レジスタンス運動(筋トレ等)

柔軟運動(ラジオ体操等)

スクワット

腕立て伏せ

パナソニック松愛会

ロコモ(※)を防ぎましょう

※ロコモティブシンドローム
運動器の障害によって移動機能が低下した状態(運動器とは、骨や関節、軟骨、背骨、椎間板、筋肉、神経などの総称)

要支援・要介護の原因

- ロコモチェック
- 片脚立ちで膝下が隠れない
- 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 家でのやや重い家事(掃除機かけや布団の上げ下ろしなど)が困難である
- 2kg程度(1L牛乳パック2本分)の重い物をして持ち帰るのが困難である
- 15分くらい続けて歩けない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

左: 片脚立ち

右: スクワット

ロコトレで足腰を鍛えましょう

パナソニック松愛会

高齢者

■65歳以上の高齢者の不慮の死亡事故 (少し古いデータですが・・・)

入浴中の事故死 = 19,000人

厚生労働省の研究班による調査 ※平成26年
(うち65歳以上82%)

入浴中の溺死4866人(高齢者9割)

消費者庁発表

交通事故による死亡者数 = 4,117人

警察庁発表 ※平成27年
(うち65歳以上55%)

パナソニック松愛会

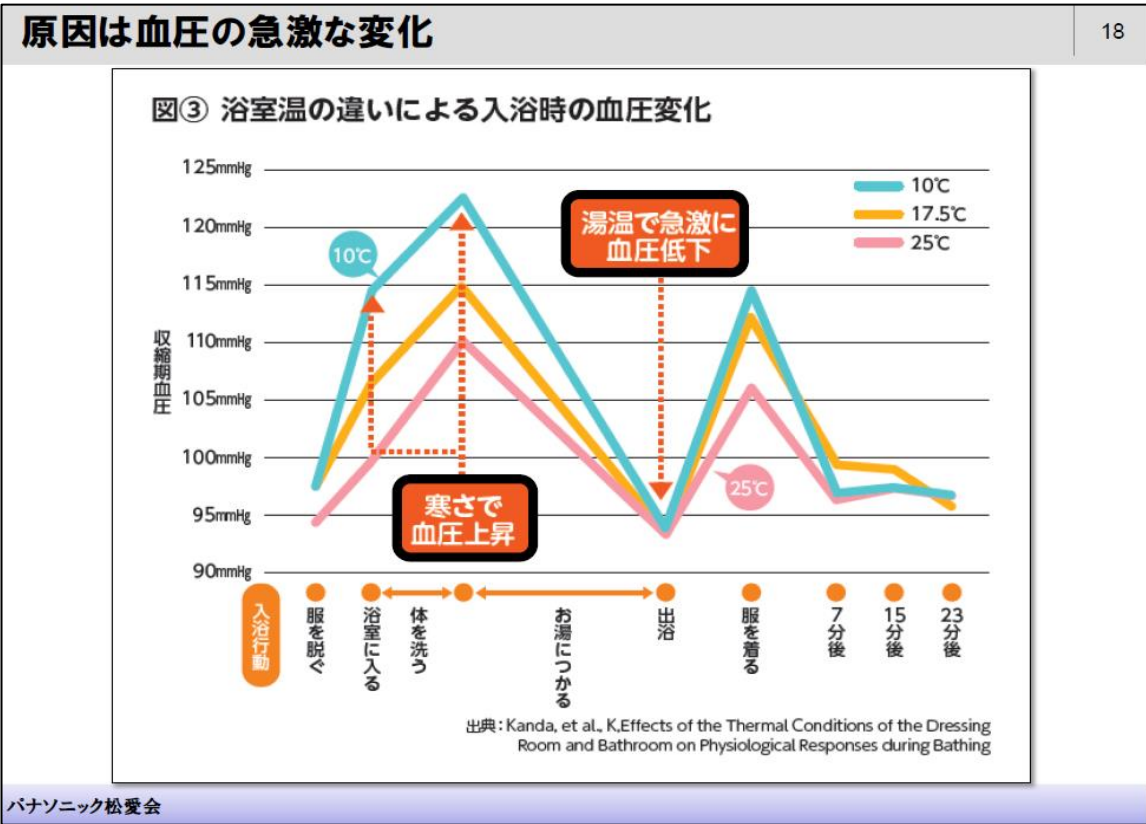
ヒートショック(血圧の急激な変動による)

血圧が上昇
寒い脱衣所

血圧が上昇
寒い浴室

血圧が急低下
熱めのお湯

パナソニック松愛会



高齢者の住宅改良での配慮事項（国交省指針）

24

配慮項目	概要	特に重要と考えられる項目
①温熱環境	開口部など住宅の断熱性を高め、暖冷房設備を適切に設置する 居室と非居室の間で過度な温度差を生じさせない	●
②外出のしやすさ	玄関や勝手口から道路まで安心して移動できるようにする 外出や来訪のしやすい玄関とする	●
③トイレ・浴室の利用のしやすさ	寝室からトイレまで行きやすくする トイレ、脱衣室や浴室の温熱・バリアフリー環境を確保する	●
④日常生活空間の合理化	日常的な生活空間を同じ階にまとめる よく利用する空間を一体的にし、広く使えるようにする	●
⑤主要動線上のバリアフリー	日常生活において家事、外出、トイレなどによく利用する動線をバリアフリー化する	
⑥設備の導入・更新	安全性が高く、使いやすい、メンテナンスが容易な設備を導入または更新する	
⑦光・音・匂い・湿度など	日照、採光、遮音、通風など適切な室内環境を確保する	
⑧余剰空間の活用	余った部屋を収納、趣味、交流などの空間として利用する	

バナソニック松愛会

国交省が描く高齢者の住まいのイメージ

25

○長く健康に暮らせる「住まい」

安全・安心で、身体的・経済的な負担が少なく、外出や家事に便利

○自立して自分らしく暮らせる「住まい」

外出、趣味、交流など豊かな高齢期のライフスタイルに応じた空間を確保

○介護期になっても暮らせる「住まい」

手すりの設置や福祉用具の使用など軽微な対応で暮らしつづけられる

○次世代に継承できる良質な「住まい」

長寿命化に対応し、子どもや孫にとっても住みやすい

バナソニック松愛会

介護リフォーム（水廻り）が重要に

27

施設	人数
特養ホーム	52.2万人
老健施設	46.5万人
療養病床	16.0万人
住宅	
特定施設	3.2万人
グループホーム	17.2万人
医療型療養病床等	33.0万人
在宅生活者	450.6万人 (72.8%)

日本の高齢者人口: 2822万人

↓ 全人口の22%

要介護高齢者人口: 619万人

高齢者の22%

バナソニック松愛会

口の健康

35

8020運動・・・80歳になっても自分の歯を20本以上保とう

20本ないと牛ステーキが食べられない・・・高齢者のお肉好きは長寿の秘訣？

歯周組織とは、歯肉、歯槽骨、セメント質、歯根膜の4つを指す。歯肉に炎症が起こると、歯槽骨が破壊されやすくなる。

軽度歯周炎
歯肉炎を放っておくと、炎症が広がり、歯周ポケットが深くなり始める。

中等度歯周炎
炎症が進行すると歯槽骨の破壊も進む。歯肉に腫れが見られ、歯がグラつく。

重度歯周炎
歯槽骨の破壊に伴って歯は支えを失い、大きくグラグラする。

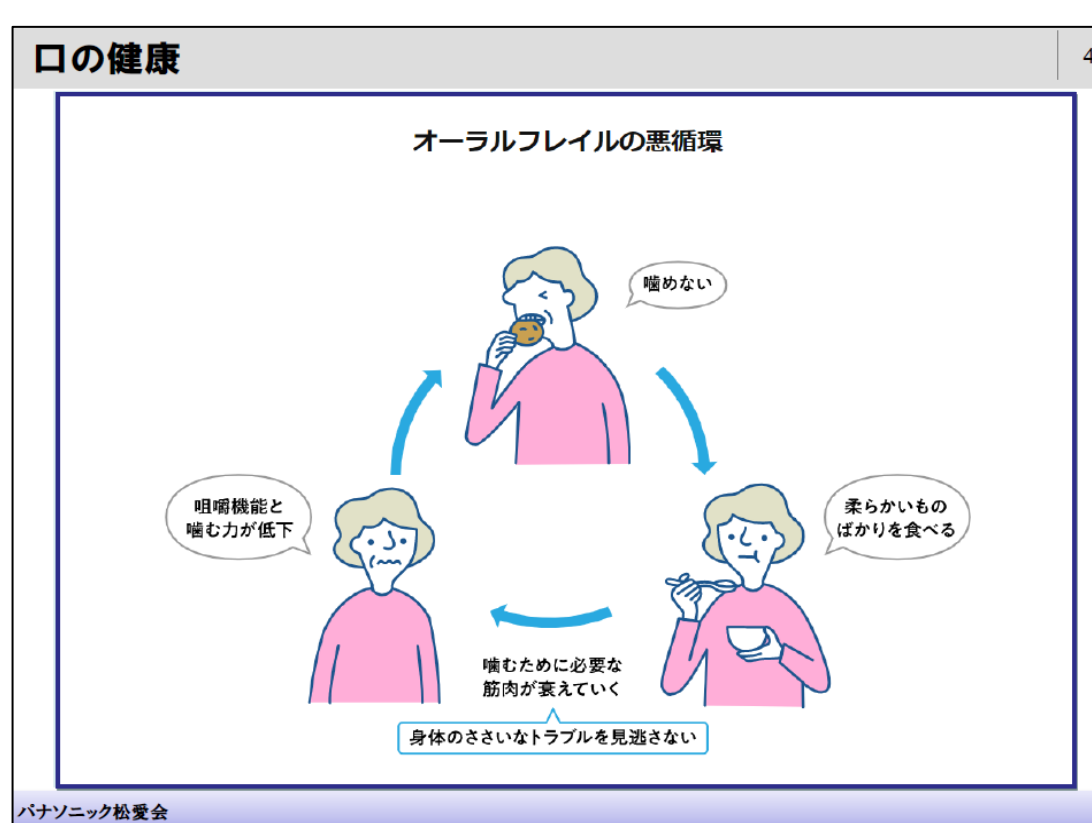
歯周病が高齢者の歯を失う原因のナンバー1

↓

認知症・糖尿病・動脈硬化の原因と考えられている

正しい歯磨きをしよう
ブラークコントロール
歯ブラシは1ヶ月で交換
デンタルフロスを使おう
口臭を防ごう
舌苔を取り除く

バナソニック松愛会



高齢者の4つの『ムエン』

43

無縁

無援

無円

無艶

松愛会の活動は

エンを大切にします

ご参加下さい

バナソニック松愛会

長い老後を楽しみましょう！

その為には心身ともの健康維持が大切です！

自分なりの健康づくりを考えましょう！

ご清聴ありがとうございました！

「健康寿命を伸ばすために」初のオンラインセミナーを開催！

横浜東西支部

平均寿命の延びに対して、いかに健康的に日常生活をエンジョイして暮らしていけるか。そのためにはどんなことに気をつけていけばいいか。そんな疑問をお持ちの方も多いのではないかと存じます。そういう疑問にお応えし、11月27日（土）、パナソニック健康保険組合・健康管理センター副所長の奥山早苗先生に『健康寿命を伸ばすために』というテーマで講演をいただきました。今回、新しい試みとして、ZOOMによる初のオンラインセミナーとして実施し、46名のご参加をいただいております。

①初のオンラインセミナー、イロイロ大変でした。

予想外の本番でのトラブル、実際につないでみないとわからない事もありました。ペーパーノイズや突然の予想外のシャットダウン！ 全く予期せぬハプニングにちょっと慌てました。



会場は横浜駅から徒歩3分



時間がない！会場設営を急ぐ



突然PCがシャットダウン。ちょっと焦った

②ZOOM設定、わからない！？

役員が設定のために会員宅を訪問したり、入居されている施設の詳しい人をお願いしたり…。開催前日まで、主催者側もサポートに右往左往。でも、そうやって利用者の裾野を広げていくのも重要ですね。

③もうちょっと参加して欲しいなあ。緊急勧誘と募集締切り延長。

せっかくオンラインでやるので、もっと視聴者を増やしたい！ 再度、メールやHPで告知しました。結果、最高齢の荒井さん（91歳）や初の外国人・グラフさんも参加いただき、大盛況となりました！



ZOOM画面でおはようございます



司会も少し緊張気味です



スタッフとの連携もバッチリです



奥山副所長、ご専門は生活習慣病



大先輩もご夫婦で参加です。お元気ですか？

新型コロナ感染対策でZOOM配信も！「真向法体操教室」体験記。

横浜東西支部

「WAO！イテテ、足がつりそう！」身体が固いこと、ホントは知ってたんですけどね。「真向法」体操で実感しました。

「真向法」では、長い間の運動不足や姿勢の悪さによる筋肉や神経を蘇らせ、圧迫された血管を正常にし、体の隅々にまで酸素や栄養を行き渡らせます。その結果、元気をなくしていた各器官も蘇り、活力がわき、心身共に健康に導かれます。赤ちゃんの自然な体、自然な心をお手本にした体操なんだそう。



菊名の桜も「カムカムエブリバディ」



簡単・お手軽、健康づくり



皆さんの準備も着々・・・

3月26日（土）、横浜市の菊名地区センターとの協賛による「真向法体操教室」に参加しました。

最近の悩みは、退職後、運動する機会が減っての「体力不足」。そして柔軟性もなくなって、やれあちらが痛い、こちらが痛い・・・。「はまだより」にも載っていましたが、興味半分（ホントに効くのかな？どっちかってえと「疑心暗鬼」）ではありますが、とりあえず参加してみました。



それでは、開会です！



大箭副館長様のご挨拶



インストラクターは北村民雄教士

インストラクターは松愛会の会員でもある（ってこたあ、パナソニックのOBさんですね）北村民雄先生。真向法協会の教士としてもご活躍中だそうです。

「背筋(せすじ)をまっすぐに伸ばしましょう」「股関節を開き、足首を立てましょう」・・・、いろいろ教わりましたが、覚えていることはそれくらい。何しろ、体が硬いので、とにかく痛い！足が何度もつりそうになりました。

参加されている皆さんは、（年配の方も）はっきり言って私よりカラダが柔らかく、さも楽しそうに柔軟運動もこなしておられる・・・。
真向法・なかなかやるな！



支部行事等・実施報告書

湘南支部

支部長	地区役員
浦田米蔵	山口盛道

行事名	(地区委員会、支部総会、新春懇親会、新会員懇談会、社会貢献活動、ボランティア活動、その他の支部行事) 2020秋の健康セミナー(湘南歩こう会コラボ企画) ポールウォーキングで巡る、自然に囲まれた歴史的・文化的魅力あふれる町「大磯」						
実施日時 &場所	(年月日) ⇒ 2020年11月26日(木) (実施場所) JR大磯駅～国道1号線～明治記念大磯邸園～城山公園(昼食・歩行セミナー)～吉田茂邸～太平洋岸自転車道～JR大磯駅(全行程約8km) (時間) ⇒ 10時:00～14時:30						
出席者	(支部役員) <u>6名</u>	(支部役員以外の支部会員) <u>6名</u>	(合計) <u>12名</u> (その他) 講師:1名				
実 施 内 容	<p>(会議の場合は議題と決定事項・総会・懇親会・その他支部行事の場合はその内容を箇条書に)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 2020春の健康セミナーでお馴染みの杉浦伸郎さんを講師に招き、13名の参加で実施。 ● 11月下旬にしては汗ばむぐらいの快晴の中で実施することができた。 ● 集合駅のJR大磯駅から地福寺(島崎藤村の菩提寺)前の駐車場で参加者にポールを配り、ミーティング開始(浦田支部長の挨拶, 資料配布, 杉浦講師の紹介)。 ● 国道1号線(旧東海道)をポールウォーキング、明治記念大磯邸園に到着・散策。 ● 再び国道1号線をポールウォーキングし、全行程で唯一の坂道を講師の助言で楽々城山公園展望台に到着。昼食休憩。 ● 休憩後隣接した「ひかり広場」に移動し、各自の現状の歩行チェック(数値化)、事前配布の資料に基づいた青空セミナー(正しい歩行)を実施。セミナー後の歩行チェックでは、各自歩行機能の向上が数値上昇で分かり全員が納得の様子。 ● 城山公園を降りて、1号線を挟んだ旧吉田茂邸へ移動。邸園散策後、西湘バイパスに並行した太平洋岸自転車道を海風に吹かれながらポールウォーキング。 ● 駐車場に戻り、杉浦講師の今回のセミナーの講評で全員高い評価をもらった。 ● ポールを使ったストレッチ体操を行い、講師の杉浦さんに感謝の拍手を送り解散した。 ● ポールウォーキングのように、自然の中で楽しみながら無理なく健康増進に役立つ健康づくり施策を、今後も継続実施していきたいと改めて強く感じた。 ● 最後に、今回のセミナーは新型コロナウイルス感染拡大の中実施したが、ソーシャルディスタンスを守り、必要時のマスク着用を徹底して実施した。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>1号線をポールウォーキング</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>歩行チェック(数値化)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>杉浦講師の青空セミナー</p> </div> </div>						
事務局 使用欄	⇒	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">三役会への報告</td> </tr> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">要</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">不要</td> </tr> </table>		三役会への報告		要	不要
三役会への報告							
要	不要						

(注) 報告は実施日から5日以内に提出して下さい。

2022年5月度 武生分会定期交流会

北陸支部

実施日時：2022年5月11日（水）

実施場所：越前市中央公園及び周辺 14時～15時30分

出席者：支部会員 13名 支部役員 1名 合計 14名

◆1年半ぶりの分会行事で、コロナ対策をして実施しました。

1. 手消毒・検温・マスク着用・パーソナルディスタンス確保等のコロナ対策を行い実施しました。
2. 支部役員挨拶、注意事項の説明後、交流会がスタートしました。

（談笑G、散策G）に分かれての交流会を企画しましたが、参加者全員が散策Gに参加。

3. 散策Gは紫式部公園までの遊歩道往復（3km）をゴミ拾いしながら、談笑しつつ散策しました。
ゴミ拾いは、参加者全員が積極的に参加されました。

4. 散策後、1年半ぶりの行事だったため、参加者全員の近況報告を自らして頂きました。

5. 総括

今回、引きこもり勝ちになる、足腰が弱った高齢の会員も参加出来る催しということで、初の企画でしたが、談笑Gの参加者なしという結果でした。

原因としては、コロナ下の影響、広報不足等か考えられますが、課題を残しました。

6. プルタブ募金・・・プルタブを8.5kg持参頂きました。ご協力ありがとうございました。

無事開催出来て良かったです。



集合写真



散策中



ゴミ拾い中



収集ゴミ



参加者全員の近況報告風景

本年度からコロナ禍での「定期交流会」を試行しています。

背景1. 高齢の会員の方は、足腰が弱ってきて松愛会活動に参加出来ないまた、外に出ることも減りコミュニケーションも減っているという状況があります。

2. 松愛会活動に参加している人は、ほぼ決まっている、もっと高齢者も含めて気軽に自由に参加できる活動をやるべきだとの思いです。

対策 新しい取り組みとして、近所（定位置）にコミュニケーションできる場所（今回は、試験的に武生中央公園内の自由に軽飲食談話できるエリア）に毎週定時間集まってもらい談話する人、また、遊歩道を散歩する人と2グループに分けて活動しようという取り組みです。

静岡支部 健康づくり活動 事例

静岡支部

「男の料理教室」食の健康を目指す取組み

(松愛会報 2021年11月・12月号 掲載記事)

コロナ禍の中、少し鎮静化した7月20日に新装の地区コミュニティ調理室で1年8カ月ぶりに男の料理教室を開催（平時は2カ月に一回）し会員15名、先生3人の計18名が参加。検温、マスク着用、三密を避け黙々と楽しく調理した。

今回のテーマは健康の源である食の持ち帰り出来る「健康弁当」とし、外出自粛中に多い、テイクアウトに頼らず、自ら実用的な料理を作り完成後、持ち帰りや離れて黙々と食べる人など様々。会員の野菜差し入れに参加者が持ち帰りました。



健康づくり活動 紹介ホームページ

[健康づくりに関する記事一覧 \(shoai.ne.jp\)](http://shoai.ne.jp)



中部支部

健康づくり活動

「令和4年春観察会健康ノルデックウォーキング」の報告

開催日:2022年3月20日(日)10:00~11:30

場 所:愛知県「愛・地球博記念公園」

参加者:10名(会員:10名)

公園案内:須賀さん(地球市民交流センター)

好天に恵まれ、最良のウォーキング日和、10名の参加を得て、開催いたしました。

先ずウォームアップで体をほぐし出発。

スタートはノルディックウォークの効果を発揮する様大股による体感歩行。先ずはハナモモの五分咲きを観察し程なく、

昨年11月に開墾した花壇に立ち寄り作品を確認しGogo。

季節のサンシュユが満開を告げていた。

程なくおなじみの「こいの池」時計台前で記念写真。



再び出発、

「こいの池」畔を抜け大芝生広場から、「森のエリア」で山の登攀と、サトラボの菜園の中を散策。最後に満開の河津桜を眺めながらゴールした。

公園の施設ジブリパーク建設工事による規制と、イベントの「ギョーザ祭り」で混雑の中、節約モードのコース設定でしたが途中小山(森のエリア)の体感を組み入れ、少しは運動になりましたでしょうか？

皆さんいかがでしたか！。事故なく、怪我無く概ね良好のうちに終了しました。

皆さん、お疲れさまでした。

三重支部 健康づくり活動 事例

三重支部

2021年 健康イベント・伊勢地区

+14

健康ウォーキング & パターゴルフ大会

◆実施日：2021年10月16日（土）

◆会場①ウォーキング：香良洲公園周辺

◆会場②パターゴルフ：同・パターゴルフ場

◆参加者：40名（男性：25名・女性：15名）

◆会員=26名、ご家族=2名、フレンド会員=12名

秋晴れの晴天の下、総勢40名で、香良洲公園・周辺ウォーキング約50分、
パターゴルフ大会18ホール（約2時間）トリッキイなコースで、和気あいあい、
楽しく健康的な時間を過ごしました。

優勝は、ぶっちぎり（2アンダー）で、女性のフレンド会員の方で、男子もタジタジでした。（報告：
堀口）



香良洲パターゴルフ場に(40名)全員集合！ 以下の個別写真はクリックで拡大できます！

2021年 健康イベント・伊賀地区

+9

秋の室生寺周辺をてくてく歩き！『ノルディック・ウォーキング 第7弾！』

◆実施日：2021年10月30日（土）午前中

◆コース：室生山上公園・芸術の森～龍穴神社

◆参加者：40名（男性：21名・女性：19名）

今日は秋晴れの好天に恵まれ、無事にノルディック・ウォーキングが開催できました。
関係の皆様には、何かとお世話になり、ありがとうございました。
昨夜から急遽、お二人の参加があり、最終的に40人になりました。
伊勢地区からの参加者の皆様には、遠方より本当にお疲れ様でした。



室生山上公園・芸術の森に全員集合！ 以下の写真はクリックで拡大可能です！



01.バスのグループ、到着です！



02.集合場所に行きましょ



報告1. 『健康セミナー』の開催

滋賀支部では毎年、年次総会の第2部として『健康セミナー』を開催しています。

開催日：2018年5月2日(土)

場所：パナソニック株式会社 アプライアンス社

参加者：126名

演題：「笑いヨガ」

講師：Dr・カタリア・ラフターヨガ認定ティーチャー 山本いずみ氏

副題：「誰でも楽しく笑って運動習慣！」

日常生活のいろいろな場面で、笑いを交えながらタオルを用いて簡単にできる介護予防ストレッチ。笑いヨガの呼吸法で体に多くの酸素を取り入れ、心身共に元気になる方法を、全員で思い切り笑いながら体を動かし、その方法を学びました。



講師の山本いずみ氏



タオルを使ってスタート



ジャンケン負けたら30回



負けたら足踏むよ



大きく手を広げてヨガ



「いいぞいいぞイエーイ！」



全員輪になってのヨガ



歩き回り色々な人と「ハハ・ホホ」



オリジナルタオル

報告2. ボーリング大会の開催

「健康づくりボーリング大会」を秋の季節に開催しています。できるだけ多くの人に参加していただけるよう、草津市と近江八幡市の二会場で同時開催しました。

日 時 : 2018年10月20日(土) 10時~13時

各々の会場には支部長と副支部長が分かれて参加しました。

【草津会場】

場 所 : 草津市内 ATCエースレーン草津

参加者 : 23名 (内ご夫婦参加が4組)



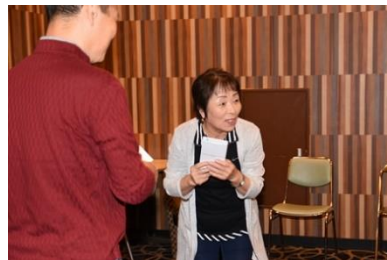
準備運動から



前回優勝者の始球式



表彰と懇親会



今回優勝の米田さん

両会場とも楽しい語り合いと共に、熱のこもった試合が展開されました。

【近江八幡会場】

場 所 : 近江八幡市内 ATCエースレーン近江八幡

参加者 : 14名 (内ご夫婦参加が4組)



名前	6	7	8	9	10	得点
ヤマナカ	7	▲	▲	▲	9-	372
トシツグ	126	146	176	205	224	372/2



200オーバーの好ゲームも・・・
この美しいフォームのプレイヤーは
我らの植木支部長です。

京都支部 健康づくり活動事例

2022年度支部大会 健康講話

パナソニック・デバイスコンポーネント健康管理室に勤務されています上田 敬先生に「定年後の健康づくり」をテーマにお話を頂きました。

- 平均寿命と健康寿命の差は10年。
- 高齢者の健康余命にフレイルが大きく関与、メタリックシンドロームの影響は認められない。
- 健康寿命に向けて【フレイル予防のための[3つの柱]】
○栄養 ○身体活動 ○社会参加
- 定年後こそ、ヘルスリテラシー。



健康づくり活動紹介 ホームページ (健康セミナー・健康メニューレシピ・仮想ウォークetc)

ホーム 健康づくり



[健康づくりに関する記事一覧 \(shoai.ne.jp\)](http://shoai.ne.jp)

京都南支部 健康づくり活動取組み事例

毎月の支部役員会で10分～15分の時間、脳トレ・ストレッチを行っております。
 会議開会の前に集中力を付け、脳の認知機能回復？ リフレッシュ！
 「なぞなぞクイズ」や「健康クイズ」そして「姿勢矯正」「体幹トレーニング」

2021年3月バナソニック松愛会 京都南支部 役員会 健康づくり 資料
 (過去のダイジェスト版) 編集:平田

① 脳トレ

➢ 集中力を付けることで、脳の認知機能は回復！

② 体幹トレーニング

➢ 胴体にある「体幹」は体の芯を支えている。
 ➢ この力が低下すると、疲れやすさや体形の崩れ、腰痛などを招く。
 ➢ 体力に応じた運動で体幹を刺激し、力を発揮しやすい体を作ろう。

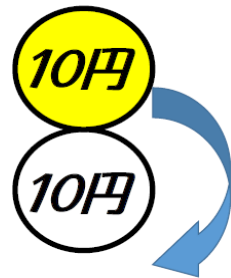
① 「真実。」が入るのは A・B どちらでしょうか？
 理由も含めてお答えください。

A	B
富士山	駿河湾
日本茶	飲料水
二束三文	四捨五入

② 10円玉での問題

● 10円玉を図のように置きます

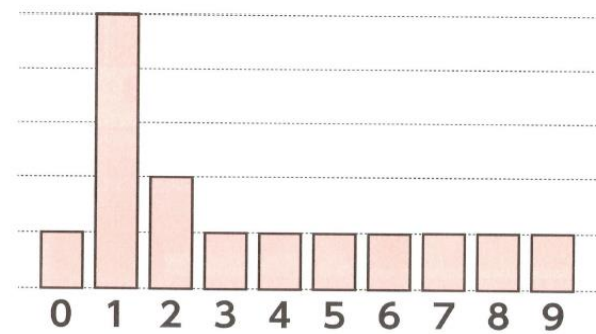
上の10円玉を下の10円玉の周りに沿って転がしてください。
 滑らないように気を付けて、上の10円玉は何回転するでしょうか？



③ クイズ

○ あるものとは何でしょう

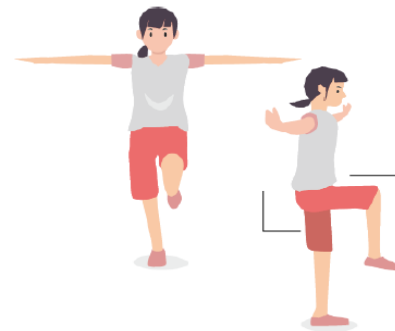
“あるもの”に書かれている数字の個数



ここから健康づくり体操です

(1) 姿勢矯正

姿勢が良くなることで体幹がアップします。
 ①両手を広げて右足を上げる。角度は90度。10秒キープ。
 ②両手を広げて左足を上げる。角度は90度。10秒キープ。
 ➢ これを、3回繰り返す。



(3) 体幹トレーニング

左右の足を入れ替え10回



終了です

継続してトレーニングしましょう



寒い日でしたが、15名のご参加で、大阪ガスッキングスクール料理講習会を受けてきました。元気に過ごす源はお食事です。皆で調理して、どのグループも予想以上の出来栄で美味しく頂きました。メニューは①フライパンdeパエリア、②豚ヒレ肉と生ハムのソテー焼きキノコ添え、③グリル野菜バーニャカウダ で、3グループに分かれて其々担当を決めて調理に取り組みました。試食中には「パエリアは思ったより簡単だったね!」、「家だと一人で作るけど、皆で作ると楽しい!」、「時間がアツという間に過ぎた。」、「このメニューは家でも作れそう!」の会話がありました。

是非ご家庭でも作って楽しんで頂けたらと思います。



健康づくりボウリング開催報告

大阪市内支部

◇開催日時：2019年9月21日（土）10：00～12：00

◇場 所：桜橋ボウル（大阪市北区梅田2丁目）

◇参加者：23人

◇報 告：少し秋の気配を感じる朝に、心地よい汗を流してボウリングを楽しんでいただきました。

「久しぶりだから練習してきたよ。」とか、「20年ぶりです。」と話される方もありました。2ゲーム終了後はすぐ隣の”相撲茶屋寺尾”でランチをして空腹を満たして解散しました。



高槻支部 健康づくり活動

第3回「健康づくり体験教室」(けん玉)

日時：2017年11月30日(木) 9:45~12:00
開催場所：高槻市立総合市民交流センター
参加者数：会員 12名、地区委員 5名、合計 17名。
テーマ：「けん玉を楽しみながら心身のリフレッシュ」
講師：◆宮本トレーナー (パナソニック健康保険組合 健康開発センター)



コロナ禍での健康管理について



健康づくり体験教室 第4回実施報告



健康づくり体験教室 第4回実施報告

健康わいわい倶楽部「ノルディックウオーキング」のご案内

コロナ禍の中、多くの会員の皆様におかれましては、日頃から感染対策をとり健康のためウオーキングに励まれておられると思います。本年度より「健康わいわい倶楽部」を再開し、万博公園のノルディックウオーキングを実施します。ノルディックウオーキングは、負担が軽く、効果の高いフィットネスウオーキングです。

この機会に、会員様のみならずご家族もお誘い頂き、お気軽に参加いただきますようご案内申し上げます。

日時：12月5日（日）9：00～11：45

但し、朝6:55のNHK天気予報で、午前中の降水確率が50%以上の場合は中止します。

場所：万博公園 ノルディックウオーキング3Kmコース

会費：無料。なお、参加者全員に極楽湯入湯券をお渡しします。

集合時間：午前9時00分

集合場所：モノレール「万博記念公園駅」改札口

スケジュール

9：00～9：30 集合場所から万博公園まで移動、ストック受渡し

9：30～10：00 支部長挨拶、インストラクターより説明・準備体操

10：00～11：40 インストラクターの指導のもと、

3km コースをノルディックウオーキング

11：40～11：45 記念写真撮影、解散

担当講師：岡本猛先生

（健康運動指導士・日本ノルディックフィットネス協会 マスターインストラクター）

準備など：ウオーキングができる動きやすい服装、マスク着用、飲料水、タオル等ご持参下さい

参加申込み：11月25日までにメールにて申込み下さい。（メールない方は電話も可）

申込先：メール ibaraki@shoai.ne.jp 支部ホームページ「案内・申込」

担当役員 飯森 TEL 090-4904-9869、奥田 TEL 06-6170-1321 または支部役員

開催時に撮影された写真の一部は、茨木摂津支部ホームページに掲載されます。不都合のある場合は事前に支部役員に申し出てください。

