

2022年度  
「健康づくり活動説明会」

支部活動事例 ②

北大阪支部

：

九州支部

### 2021年10月17日

## 節目懇談会(ノルディックウォーキング講習会)を開催しました

2021年10月17日(日)に「2022年3月末で60歳、65歳、70歳、75歳を迎える会員」を対象に節目懇談会を実施しました。コロナ禍による非常事態宣言が解除され、再開した活動の第1弾です。当日は少し肌寒い秋晴れで、屋外での活動には絶好の日和でした。

参加者は41名でモノレール万博中央駅に集合、万博公園内に移動した後、エヌウォーカー倶楽部講師の指導のもと、万博記念公園内のノルディックウォーキング用コースにて約1時間半にわたりノルディックウォーキングを体験しました。

その後「花と緑の休憩所」にてお弁当を食べながら懇談で散会となりました。





# 枚方北支部

この2年間は「健康づくり ファミリーボウリング大会」を企画して、推進しました。しかし、新型コロナの蔓延により中止を繰り返してきました。また、Pana健保から提供された「健康づくり DVD」の上映も、支部大会が中止になり上映出来ていません。今後はまず「ファミリーボウリング大会」を手始めに、活動再開を図りたいと考えております。

## 「年忘れファミリーボウリング大会」

2019年12月15日（日）

枚方北支部の健康づくり活動の一環として、今年も恒例の「年忘れファミリーボウリング大会」を12月15日(日)に国道1号線沿いの「WAVE34」で開催しました。今回は開催2か月前の急遽の開催日変更にも関わらず、34名(会員27名、家族7名)(男性25名、女性7名、中学生以下2名)の方々にご参加いただきました。ゲーム開始に先立ち、集合写真の撮影・準備運動などを行い、14:00から予定通り約5分間の練習ボウルの後、ボウリング大会のゲームをスタートしました。今回は初めて会員のお孫さん(10歳・2名)の参加もあり、レーンはガーター防止柵を設置しました。おじいちゃんのストライクには皆でハイタッチ！！まさにファミリーボウリング大会でした♪ゲームは2ゲームトータル(ハンディなし)で競い、トータル309で16班の福本忠司さんが見事総合優勝に輝きました。上位成績は以下の表のとおりですが、上位3名が3ピン差の大接戦で大いに盛り上がりました。参加していただいた方には全員に参加賞、また男女別に第1位、第2位、第3位など順位賞、お孫さんには特別賞など、健康・防災グッズなどを賞品としてお持ち帰りいただき、喜んでもらえたのではないかと思います。

ボウリングは、全身運動により新陳代謝を活発にすると共に血行を促進するため、生活習慣病の予防に役立ち、ひざの屈伸運動により足腰が強化され、転倒事故の防止にもつながる、家族みんなで楽しめるスポーツです。今回参加できなかった皆さんも、機会があれば参加されたいかがでしょうか。ご参加いただいた会員の皆様、ご家族の皆様、ありがとうございました。



会場のWAVE34



参加者の受付



思い思いに準備運動



ゲームスタート



さあ〜投てきなぞ！



しけるかな？



Goodコントロール



コーン！



よいフォームです



投球後のハイタッチ



支部長の挨拶



成績の発表



# 枚方南支部 健康づくり活動 事例

# 枚方南支部

## 2021年度レクリエーション「健康ボウリング」を開催しました！

家に引きこもる状態が続き、運動不足になりがちな生活環境の中、ストレス発散や体力維持等を目的として、今回の『健康ボウリング』を企画し、枚方南支部で初めての健康ボウリングを11月27日(土)にWave34(枚方市田口4丁目)にて開催しました。今回の参加者は総勢26名で最年長者81歳、75歳以上8名、女性5名となりました。



## 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)



2021年度レクリエーション「健康ボウリング」を開催しました！

2021.12.2 | レクリエーション



2018 健康づくり『運動・食事・健診』

2018.09.28 | 健康づくり



2017 健康づくり『健身計測で健康状態の見える化』

2017.11.16 | 健康づくり



2014 枚方南・健康フェスタ

2014.07.2 | 健康づくり



2013 枚方南・健康フェスタ

2013.06.26 | 健康づくり



2016 健康づくり『けん玉でいきいき健康づくり』

2016.11.17 | 健康づくり



2015 健康づくり『正しい歩行で健康づくり』

2015.12.10 | 健康づくり

2018年度健康づくり活動 実績

健康づくり・文化活動

健康づくりは支部活動の重要テーマであり、『見て歩こう会』、『各種同好会活動』を積極的に推進。

(新春懇親会、支部総会、新会員-還暦懇談会、班別懇親会等)の各種行事を通じ健康に関する講演・セミナー・実践指導・健康談義等を取り入れ、『健康づくり』啓蒙活動を実施。

(活動実績)

- ・支部総会： 野村證券(株)より老後の資産運用・増やし方、遺産相続セミナーの開催。
- ・新春懇親会： 私市っ鼓の太鼓演奏、ポポロによる混声合唱、摂南大学生による寸劇披露。
- ・班別懇親会： ビデオによる「健康づくり」の視聴、会員の皆さんの病歴・病気克服体験談。
- ・見て歩こう会： 名所旧跡、神社仏閣巡り、工場見学にプラスし約5kmの『歩こう会』を実施。

施。  
進。

- ・同好会・教室： 太極拳教室、山歩会、ゴルフ同好会その他多数の同好会活動を通じた健康増進。

体育活動への参加延べ人数は、 1,405名 (1,366名) (103%)

( )は前年実績&前年比

	行 事	内 容	参加人数	前年比
体 育 活 動	見て歩こう会	4月：花見・醍醐寺 5月：竹中大工道具展とハーブ園 7月：神戸ワイナリー・キリンビール 9月：宝塚歌劇 11月：日吉大社と琵琶湖テラス 1月：初詣・上賀茂神社・京都府立植物園	210名 (281)	75%
		毎月1回(8月休会) 4月：焼杉山、天ヶ岳 5月：葛城山 6月：須磨アルプス 7月：中止 9月：飯道山 10月：淡山神社他 11月：赤目48滝 12月：中山連山、他	90名 (74)	111%
		年間計画(4回開催：近場のゴルフ場にて) 6月：交野カントリー倶楽部 9月：中止 11月：きさいちカントリークラブ 3月：中止	57名 (120)	48%
		原則 毎月3回開催(第1, 2, 3水曜日)	1048名 (877)	118%
体 育 活 動 計			1405名 (1366)	103%



## 交野支部



見て歩こう会 御室の花見



山歩会 ポンポン山



ゴルフ同好会 コンペ



太極拳教室 平安神宮 奉納太極拳演武  
支部HPより転載

### 2019年度 健康づくり活動 方針

積極的な健康づくり活動で心身の健全化を図り、健康寿命を伸ばす。

- 生活習慣の改善、運動習慣の定着化、健診受診の励行で積極的な健康づくりを目指す。  
見歩会、太極拳、山歩会、ゴルフ同好会等の同好会活動を積極的に利用する。

## 健康 ボウリング大会

概要： 家族参加型のファミリーボウリング  
実施： 毎年一回 7月頃



日頃の運動不足解消を目的に、家族と一緒に楽しみながら参加できるボウリング大会を、お子様・お孫様に合わせ毎年夏休みに開催しています。

## ウォーキング & バーベキュー大会



実施： 毎年 10月頃

ウォーキングと、そのあとの美味しいビールを楽しみに家族で参加できるウォーキング & バーベキュー大会を開催致しています。

## ウォーキング ラリー



継続的な健康の維持向上を目的としてバーチャル(紙)に、毎日の歩数を記入することで、距離換算して「日本一周」を目指しています。  
最終2020年(東京オリンピック)で日本一周制覇を目指します。

# 目指せ！ 日本一周制覇

## 歴史と街道を巡る



主として、寝屋川市の史跡や街道を10Km程のコースを案内役を立てて、歴史を学びながら楽しく散策しています。年3回の実施で154回実施しています。

## 健康関連 同好会

### 元気サークル(太極拳)



楊式太極拳を中心に、ゆつくりとした呼吸と動作を用いて、健康の維持や体力づくり、ストレスの解消や気分転換を計り、誰でも無理なく楽しく練習すると共に、お互いの幸せと親睦を目的に運営します。

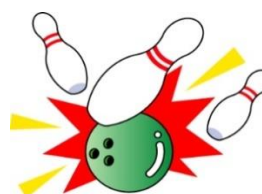
### ゴルフ



現役時代とは違う身近なOB仲間が増えれば、更に楽しみも大きくなるのではとの思いで生まれたのがこの同好会です。

何と言っても気軽に和気あいあいにゴルフを楽しめる会です。

### ボーリング



健康の維持向上を目的として初心者から上級者まで楽しみながらできるボウリングを定期的 to開催しています。



## 守口門真支部 健康づくり活動 事例

### 《秋の健康ウォーキング》を開催 万博記念公園にて

(松愛会報 2022年3月・4月号 掲載記事)

11月25日(木) 健康づくり活動の一環として 万博記念公園でウォーキング大会を開催しました。

参加者は58名と多数の方が参加され、コロナ禍の中久しぶりに外出、紅葉祭りの日本庭園を散策しました。

ガイドの方から説明を受け、特別公開の人間国宝中村外二氏が手掛けた茶室「汎庵、万里庵」と真っ赤に色づいた紅葉を鑑賞しながらおいしい弁当をいただきました。

その後ウォーキングを楽しみ、三々五々駅前広場にて解散しました。

晴天に恵まれ心身ともに爽やかな一日でした。



## 健康づくりボウリング大会を開催



ボウリングは普段使わない筋肉を使う全身運動で、脳と身体の活性化に役立つスポーツといわれています。当支部では、毎年秋に健康づくり行事として計画。去る10月6日に19名の参加者が集い、第6回大会を開催しました。

皆さんコロナ禍で運動不足になりがちの鈍った身体には、楽しい程よい刺激になったようです。中にはスコアメイクに頭はフル回転するも、球筋に不満の方や足腰が未だ未だこれからという方も。

とはいえ、表彰式では皆さん笑顔満開で無事終了しました。

(2022年会報 1月2月号 掲載)



- 健康づくりの基本は**同好会活動**で**人とのコミュニケーション**を拡げ深めて心身ともに健康な生活を送っていただくこと
- 支部行事（新春懇談会、支部大会、懐旧懇談会など）で**健康セミナー**を開催
- 支部行事開始前に**ラジオ体操**を実施



兵庫東支部令和元年度版

冬 中国で旅行の嵐

春 出陣整頓の準備がはかばか進められる

夏 宝塚のイタリアン老舗

秋 秋の和楽会「絆の夜」2020-21

30





# 兵庫西支部 健康づくり活動 事例

兵庫西支部

## 支部便りに「さわやか健康づくりコーナー」の掲載を始めました

(松愛会報 2021年11月・12月号 掲載記事)

当支部では、コロナ禍のために一部の同好会活動を除き、会員同士が交流して行う健康活動はできていません。

そこで、会員の皆さんが自宅に居ても独りで体を動かすきっかけとなるように、支部便り9月・10月号から「さわやか健康づくりコーナー」を作り、毎月掲載することにしました。

初回は、「プラス10のススメ」で、QRコードで兵庫県健康財団作成のエクササイズYouTube動画の紹介もしています。

また、クイズコーナーも作り、体だけでなく頭の体操もしてもらえるようにしています。

2. 健康クイズに挑戦! (答えはP4)

問題① 静的ストレッチの説明で間違っているのはどれか。  
A 時間をかけてゆっくり伸ばす  
B 心身をリラックスさせる  
C 交感神経を活性化させる  
D 気持ちよいく感じ強くなる

問題② 運動の効果の説明で間違っているのはどれか。  
A 10分歩くと約10分に相当する。  
B 階段を使う「買物は徒歩で行く」「床掃除をする」「公園で遊ぶ」「洗濯をする」・・・などなど。まあ10分だけの散歩で短すぎますから、もし20分歩くのならば、5分ゆっくり歩き→5分早足歩き→5分ゆっくり歩き→5分早歩きと「ゆっくり」と「早く」を交互にすれば効果があるとか。  
C プラス10によって、「死亡リスク28%低下」「がん発症32%低下」「ロコモ・認知症の発症88%低下」が可能だそうです。(兵庫西支部健康づくり担当)

さわやか健康づくり ~プラス10のススメ~

厚生労働省が「今より10分間多く身体を動かしましょう!」と勧めています。  
1000歩は約10分に相当します。例えば、「階段を使う」「買物は徒歩で行く」「床掃除をする」「公園で遊ぶ」「洗濯をする」・・・などなど。まあ10分だけの散歩で短すぎますから、もし20分歩くのならば、5分ゆっくり歩き→5分早足歩き→5分ゆっくり歩き→5分早歩きと「ゆっくり」と「早く」を交互にすれば効果があるとか。  
プラス10によって、「死亡リスク28%低下」「がん発症32%低下」「ロコモ・認知症の発症88%低下」が可能だそうです。(兵庫西支部健康づくり担当)

\*\*\*\*\*  
+10分(プラス・テン)エクササイズver.2.0(兵庫県健康財団)のYouTube動画  
<https://www.kenko-hyogo21.jp/health/kenkou-taisou/4902/>

## 2019年度支部総会第2部 講演「ロコモティブシンドローム」

2019年度支部総会第2部にて「ロコモティブシンドローム」と題し、くさかクリニック・トレーナー 元橋智彦様に実演付のご講演をして頂きました。

当ホームページへの資料掲載も快く承認して頂きました。以下をご覧ください。



ロコモティブシンドローム  
・椅子でする健康体操・

医療法人 博由会  
くさかクリニック  
トレーナー 元橋 智彦

## 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)



パナソニックエイジフリーケアセンター六甲様を訪問!



介護付有料老人ホーム「はびね神戸学園都市」様を訪問!

支部事例 P35



## 健康長寿サロン

1. 開会の辞

2. 安本支部長挨拶

3. 講演会

<講師> 泉屋の渡辺康英氏（2級葬祭ディレクター&ファイナンシャルプランナーCFP）

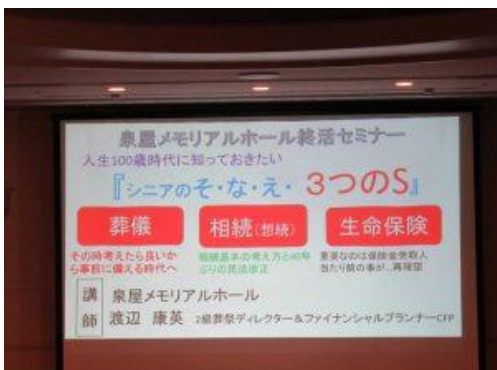
<演題> 人生100歳時代に知っておきたいシニアのそなえ3つのS（生命保険、相続、葬儀）

4. 記念写真

5. 食事&歓談

- ・長年、ネパールでボランティア活動をしている松山 晃久様の乾杯の音頭でスタート
- ・今年初めて参加される76歳の方（浦西 明様、福岡 秀夫様、藤田 和明様）の自己紹介

6. 中締め：廣嶋 衛様



## 奈良西支部 健康づくり活動 事例

## 2019年 健康づくりセミナー

- 開催日時：2019年7月19日（金曜日）9:00～12:00
- 開催場所：生駒市コミュニティーセンター401号室
- 出席者：16名

第1部：健康体操とゲーム

奈良県レクリエーション協会

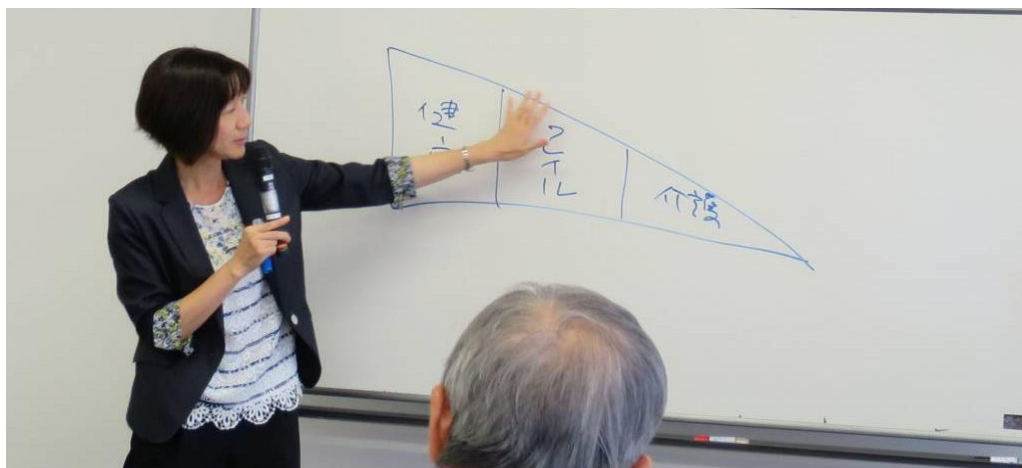
第2部：健康講話

パナソニック健康保険組合 中井様

健康体操の後は4グループに分かれてラダーゲッターとパー3ゴルフで楽しみました。

健康講話では、クイズを交えて栄養の知識、筋力増進の為にトレーニング手法、健康寿命を延ばす為の歯と口のケアとトレーニングについて学びました。

来年も健康づくりセミナーにご参加いただき、健康の維持増進にお役立ていただければ幸いです。





健康づくり活動の主な取組み

1. ウォーキング

- ①山の辺の道:2コース(1コース8km) ②明日香村 ③古道(上ッ道/下ッ道) ④郡山城跡(外堀コース)
- ⑤和歌山(熊野古道/創業者生誕地/和歌山城/九度山)
- ⑥健康ウォーク(桜の咲く頃 桜井～天理8km) ⑦三輪山登拝 登山&酒蔵ウォーク ⑧河内ワイン&周辺ウォーク

2. 脳トレ

- ①「けん玉でいきき健康づくり」 ②「脳トレ エクササイズ」(①後出しじゃんけん ②足ふみしりとり)など
- ③「あやとり」 ④「健康クイズ」

3. ラジオ体操

支部開催行事 開始前都度 準備運動として実施

4. 大和郡山市関係依頼

- ①吹き矢 ②簡易ホーリング ③グラントゴルフ ④軟式バレーボール ⑤ルディックウォーク ⑥シニア向けパソコンでお絵描き





# 山陰支部 健康づくり活動 事例

山陰支部

## 町歩きを通して頭と体の健康づくり

〈古の町 島根県松江市美保関町〉  
(松愛会報 2020年6月・7月号 掲載記事)

11月9日小雨の中、私たちが町歩きをしたのは島根半島東部の美保関町、参加者は15人です。最初は全国3385のえびす神社総本山である美保神社。EXILEがパフォーマンスを、貴乃花が土俵入りを奉納しています。その後、屋号が残る青石畳みの古い町並みを通り国の重要文化財が保管されている仏国寺を見学、最後に美保湾に面したかもめ亭で昼食をとり友好を深めました。歩いた歩数3000~4000歩、ガイドさんの説明に耳を傾けながら頭も体もリフレッシュしました。



## 2021年11月 脳トレクイズ 発信!

支部の多くの行事が中止となる中、  
会員の方も楽しみ生活が続いている。  
そこで、脳トレ健康づくりクイズ3問を  
発信!

答えは2022年1月15日に山陰支部  
ホームページに掲載。

赤字部分が答えです。ご確認ください。 2022年1月15日


### 2021年11月 脳トレ 健康づくりクイズ

健康づくり担当 金子 美奈

支部の多くの行事が中止になり、会員の皆様方も楽しみ生活が続いているのではと思います。このよう  
な中、脳トレの健康づくりクイズ3問を準備しました。是非、チャレンジして下さい。  
答えは2022年1月15日に山陰支部ホームページに掲載します。  
注意：ネットで購入せず、まずは自分の考えで挑戦して下さい。

**問1. 実行開始から1周って脳神経伝達物質の活性化**  
以下の4項目は脳の活性化に繋がります。  
① ( 2 ) ⇒計画は、短期・長期・進め方など多くのことを考えるための脳の活性化につながる  
② 新しいことに挑戦する・・・読書、学習、「わくわく」  
③ 高熱を楽しむ・・・仲間、家族、出かけた人と  
④ 思い出し記憶する・・・昨日の若さらい、全行程の整理  
脳の活性化に大きく寄与する①に入るのは何でしょうか? 以下の3つから正しいものを選んで下さい  
1. 腹を立てる  
2. 計画を立てる  
3. 実行するための目的を明確にする

**問2. 1日3食の食生活について**  
私たちは食事量、昼、晩の3食食べています。  
後継調査は朝食を12時頃、夕食を4時頃食べていると書かれています。いけば、当時は1日2食でした。  
それでは、1日3食食生活始めたのは、いつ頃からどんな理由だったのでしょうか? 以下の3つから正しい  
内容を選んで下さい。  
1. 鎌倉時代に農家との競争時、夜封じや夜明けの密猟もあり1日3食食生活するようになった  
2. 江戸時代後期、世の中が貧乏に陥って仕事をするようになり、1日3食食生活するようになった  
3. 元禄時代(江戸時代初期) 幕府が定めるようになり、これを執行して下さるようになり3食食生活  
するようになった

**問3. 靴さんが雨の降った、よく履いているスニーカーについて**  
スニーカーは雨を透過して湿気にかかっています。  
軍服 ⇒ フロックコート ⇒ 高尾根 ⇒ モーニングコート ⇒ スーツ  
  
スニーカーの左側に空いているのは何の理由のためでしょうか? 以下の3つから正しい内容を選んで下さい。  
1. パッチをつけるため  
2. 色を弾くため  
3. ボタンをとめるため



2022.01.8 | マイチャレンジ, 健康づくり, 支部活動, 新着

## 2021年度 歩こうマイチャレンジ (最終結果)



2021年度も「歩こうマイチャレンジ」が無事終了しました。  
 毎年9月から12月の4か月間で、歩こうマイチャレンジを実施しています。  
 今回は100名の方に参加をいただきました。ご参加いただき有難うございました。  
 2022年度も「健康づくり活動」の一環として実施したいと考えています。  
 また、長年に亘り協賛頂いていますパナソニック保険サービス(株)様に感謝の意を表します。

(支部長 渡辺坂三)

No	地区	名 前	歩 数	No	地区	名 前	歩 数	No	地区	名 前	歩 数
1	津山		4,961,171	36	備前		1,053,514	71	岡山		724,340
2	赤磐		3,636,480	37	岡山		1,046,202	72	津山		704,874
3	岡山		3,331,089	38	津山		1,035,605	73	津山		699,032
4	備前		2,987,541	39	岡山		1,030,028	74	津山		697,820
5	備前		2,341,651	40	津山		1,029,536	75	津山		681,899
6	備前		2,234,063	41	赤磐		1,018,747	76	岡山		653,416
7	備前		2,208,359	42	岡山		1,009,187	77	津山		641,346
8	備前		2,048,178	43	備前		999,314	78	赤磐		640,999
9	赤磐		1,896,279	44	津山		992,431	79	備前		639,100
10	赤磐		1,863,000	45	岡山		991,315	80	赤磐		627,802
11	赤磐		1,861,350	46	岡山		970,199	81	岡山		625,680
12	岡山		1,828,826	47	津山		967,405	82	備前		622,915
13	備前		1,825,676	48	岡山		944,209	83	津山		604,130
14	赤磐		1,694,159	49	津山		942,442	84	岡山		602,550
15	津山		1,600,120	50	津山		937,833	85	岡山		580,828
16	備前		1,577,497	51	岡山		918,589	86	津山		560,722

# 西中国支部 健康づくり活動の取組み

- ①健康ボーリング 10月・11月 広島西部・広島東部・山口 3地区開催  
家族ぐるみで参加（過去 夫婦参加）  
⇒ 新春懇親会表彰



- ②健康落語（笑いで健康） 支部年次総会で開催  
健康ライブ定期落語会（家族と）参加



- ③ごみゼロウォーキング（社会貢献）  
P F（パナファミリー会）・エコリレージャパンと  
広島市内清掃



- ④健康クイズ 山口地区 9月ビアパーティーで  
健康講座 山口地区 新春懇談会



- ⑤高齢者いきいき活動ほいんと事業の活用  
（広島市在住の70才以上対象）



# 四国支部 健康づくり活動 事例

## 愛媛分会 体力測定会＋ペタンク大会 実施

- 1) 実施日 2019年11月13日(水)
- 2) 時間 18:30 ~ 20:30
- 3) 場所 松前公園 体育館(松前町)
- 4) 出席者 11名

- 第1部体力測定は握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害歩行、6分間歩行の文科省推薦の6種目
- 第2部はペタンク大会 10名で4チームに分かれてのリーグ戦を実施





# 健康づくり

ホーム 健康づくり



第16回健康ウォーキング

2022.05.24 | 健康づくり



第15回健康ウォーキング

2021.11.24 | 健康づくり



2021.10.28 | グランドゴルフ



2020.10.29 | グランドゴルフ



2020

2020.05.25 | 健康づくり



ウォーキング)

2020.01.28 | 健康づくり



ウォーキング)

2019.11.26 | 健康づくり



愛媛歩こう会

2019.11.16 | 健康づくり



健康推進取組活動(平成30年5月～平成30年4月)写真

ラジオ体操



開始前にラジオ体操を実施



支部長の挨拶で懇談会を開始

月次報告の長瀬支部長



懇談会風景

(福岡懇談会でのラジオ体操)



(長崎分会懇親会での健康体操)



第二回 健康体操



(3月福岡歩こう会でのラジオ体操)

健康講座



(九州支部年次総会健康講座)  
座ったままで出来る筋肉を緩める運動等



(九州支部新春懇親会健康講座)  
筋肉貯蓄で介護予防セミナー



(熊本分会懇談会健康講座)  
「腸内環境と健康」講座