

友の会公開講座 共に学んで健康に

尾張健康友の会は、友の会会員や地域の皆さんが誘い合って集まり、健康づくりをしあえる場所として公開講座を行なっています。今号では、2月22日の認知症講座と3月7日のポールウォーキング講座の様子をお届けします。

認知症の公開講座に参加して

丹陽支部 池山 洋子

友の会とボランティア委員会が共催した認知症の公開講座の会場は、認



講師には千秋病院認知症看護認定看護師 武田慈さん

知症に関心を持つ40名の参加者でいっぱいでした。

「認知症の世界へようこそ」という旅のしおりを片手に、旅が始まりました。認知症の方の心で旅が進んでいきます。どんな場面も、認知症の方はこんなふうに見えて不安でたまらないのだと痛感しました。

認知症の方が地域で安心して暮らしていく手助けをするためにも、多くの人たちに講座を受けていただきたいと切に思いました。

ポールウォーキングで介護予防



ポールウォーキングを実践

千秋病院市民健康教室にて友の会公開講座「ポ

ールウォーキングについて」を開き、15名が参加しました。講師は千秋病院リハビリテーション科理学療法士の鶴飼達也さんが務めました。

コロナ禍を経験し、外出自粛で筋肉量の低下や会話の機会が減ることによる認知機能の低下につながる可能性が指摘されています。

北名古屋支部の紹介

早川 雅澄

健康・暮らし・平和・人権・環境などの課題は、居場所・生きがい・支えあいが進む活動によって、包括的に取り組まれるものです。地域の課題や地域に根ざした活動を「包括的」に取り組み

心して住み続けられるま

子どもからお年寄りの誰もが自由に集まる「小さな商店街」二ひろば「ニコニコ堂」を100人ほどの参加で毎月開催し

ています。普通に行くより上半身もしっかり動かすことができるポールウォーキングを正しく始めるための解説がありました。ポールを使って室内を歩く練習もしました。

参加者からは、「ポールを持つているんだけど、長さが調整できなかったから参加してよかった」「春めいてきたのでポールウォーキングを生活の一部として実行してみたいと思います」「上手に歩けるようになれば、散歩が楽しくなりそう」など感想が出

介護が必要な状態まで体力や筋力が落ちてしま

いなざわ歩こう会 松平郷を散策



どっち向きかな？

いなざわ歩こう会は2月16日、豊田市松平郷を散策しました。参加者は10名。名鉄豊田市駅から豊田市が運行する「おいでんバス」で松平郷に向

かいました。松平郷は、徳川家のルーツ松平氏発祥の地。国の史跡にも指定されている菩提寺の高月院、松平城跡、松平東照宮などを訪ね、観光と学習も進みました。今回は歩く距離が約3kmと短く、「もう少し歩きたかった」という声もありました。

稲沢支部 吉田 日支雄



わらないよう、普通に歩くより上半身もしっかり動かすことができるポールウォーキングを正しく始めるための解説がありました。ポールを使って室内を歩く練習もしました。

参加者からは、「ポールを持つているんだけど、長さが調整できなかったから参加してよかった」「春めいてきたのでポールウォーキングを生活の一部として実行してみたいと思います」「上手に歩けるようになれば、散歩が楽しくなりそう」など感想が出

かもめ班 園児が眼科検診

2月20日、一宮西部支部のかもめ班で、「かもめ保育園三歳児クラス眼科検診」を行いました。参加は4名です。

片目を隠す大きめのメガネをかけて、大きな「ランドルト環」をトラックのハンドルのように回し、一生懸命に答える姿は頼もしかったり、可愛かったりでした。

近隣の家々に友の会ニュースを配る話があった時、自分の健康のためのウォーキングになると思い快諾しました。徐々に人数が増えて、遠方の人も含まれるようになりましたが、1月末

に車を手放したので、また近辺だけにしてもらいました。季節を感じながら、のかな畑道を歩いています。時々孫とおしゃべりしながら、一緒に歩いて歩くのが最近の楽しみです。

介護職員募集

問い合わせ先 0586170003

友の会ニュースを地域の隅々まで

ときには孫とおしゃべりしながら

班会・行事予定 2024年4月16日～5月15日

3月26日現在

日付(曜日)	開始時間	班名(内容等)	会場
<4月> 16日(火)	14:30	めだかの学校班(脳トレ)	ケアハウス地域交流スペース
17日(水)	9:00	ツツジ班(パソコン教室)	友の会事務所
	13:30	まゆ班(大腸がん自己チェック、健康自己チェック)	柏森中央学習等供用施設
18日(木)	14:00	大里班(施設について、大腸がんチェック、健康自己チェック)	木村さん宅
19日(金)	11:00	みらい班(モルック、健康自己チェック)	株式会社TIA
20日(土)	10:00	大和東班(ポッチャ、健康自己チェック)	萩原事業所
	14:00	西御堂班(ポッチャ、健康自己チェック)	デイサービス まったり
22日(日)	13:30	新しいづみ班(モルック(ポッチャ)、健康自己チェック)	新しいづみ集会所
23日(火)	14:00	江南団地 藤班(足腰を鍛える体操の復習、健康自己チェック)	江南団地第2集会所
24日(水)	9:00	パソコンサークル(パソコン教室)	友の会事務所
25日(木)	10:00	年金一宮班(署名)	千秋病院エントランス
26日(金)	9:30	いなざわ歩こう会(ウォーキング)	老人福祉センター
27日(土)	10:00	江南年金者班(健康自己チェック)	第一駐車場
	13:30	モルック体験会	市民健康教室
	13:30	ポールウォーキング	
<5月> 1日(水)	9:00	ツツジ班(パソコン教室)	友の会事務所
	14:00	どっこいしょ班	友の会事務所
4日(土)	10:00	南野本郷班(ウォーキング、健康自己チェック)	青山さん宅
8日(水)	9:00	パソコンサークル(パソコン教室)	友の会事務所
	13:30	高屋班(ポッチャ)	永正寺 茶所
	14:00	犬山健康友の会班(簡易血管年齢測定、血管の話、健康自己チェック)	
9日(木)	10:00	江南団地班(ふれあい昼食会、健康自己チェック)	江南団地集会所
	13:30	元気あつぷ教室班(健康自己チェック)	岩倉ホーム
10日(金)	10:00	稲沢西班(膝痛・腰痛予防体操、健康自己チェック)	稲沢市民センター3F
13日(月)	10:00	ねぎぼうず班(簡易血管年齢チェック、健康自己チェック)	青山(文)さん宅
	10:00	ニコニコ会(認知症予防体操(コグニサイズ))	特養ちあき第二
	13:30	八剣班(笑いヨガ、健康自己チェック)	丹羽さん宅
14日(火)	11:30	生け花班(健康自己チェック)	一宮民主センター
	13:30	加納馬場班(最後まで口から食べる嚥下体操、健康自己チェック)	柴田さん宅
	14:00	九日市場D班(簡易血管年齢測定、健康自己チェック)	妙法寺
15日(水)	9:00	ツツジ班(パソコン教室)	友の会事務所
	13:00	カサプランカ班(モルック、健康自己チェック)	春日井さん宅
	19:00	下町班(DVD鑑賞、健康自己チェック)	徳行寺