

# 市民公開講座、好評開催中

## 一緒に健康づくりしませんか？

### ポールウォーキング

5月25日、市民公開講座「ポールウォーキング」3回目は千秋病院北側の青木川沿いを歩きました。講師の鶴飼達也さん指導のポール体操で体

をほぐし、水分補給、紫外線対策をして出発。初参加の方も歩きながら説明を聞きながら歩きました。ポールを使つてリズムよく、姿勢よく体を動かしました。

目はそよぐ草木を愛で、耳は「神経痛には、散歩が一番効果アリ」なので、毎朝この青木川辺りを歩いてます」という参加者の方の語りに向けられました。川沿いの桑の実や鯉やカメ、田植え



青木川沿いの自然を楽しみながら

前の早苗畑の緑の絨毯風景などの話題を聞きながら、頭は空っぽ？にして、爽やかな初夏の風に吹かれました。

今回は約2km、歩数約3000歩。「次回いつ？」と確認しあいました。

尾西支部 水谷 龍雄

### モルツク体験会

5月24日、3回目のモルツク体験会を行ないました。前回来ていた方、初めての方などさまざまです。今回の体験会を通じて、西成地域でモルツクのお試し班会を行なうことが決まりました。

やってみるととても簡単で、頭の体操にもなる

### ゴミと戦火

## 地球環境を守る活動 38



ねらったところまでとぶかな？

毎日の生活の中で、ゴミが出てきます。地域のゴミはきちんと分別されて、燃やされ、二酸化炭素を出し、地球を汚すのだとわかっていきます。しかし今、ウクライナやガザでは戦火の中、人々が命を失い、行き場を失い、そして、ぼう大な二酸化炭素が排出されています。

千秋支部 柴田 とし子

北極地方では、氷の大地がとけ出して海水となり、水位が上がると、南の小さな島々の土地が狭められて困っていることを知りました。

私たちはもう、小さなSDGsでお願いにならないように、考えていきたいです。

## 支部総会報告

### 稲沢支部

尾張健康友の会2024年度稲沢支部総会は、



笑いヨガで和やかな雰囲気

6月22日、稲沢東公民館で行ないました。7名が参加して、2023年度の振り返りと2024年度の活動方針を決め、新年度も元気を出して活動しようと思いを統一しました。

この日は、第一部で「笑いヨガで笑って健康づくり」を、東海北陸共同組織交流会で習得してきた山岸さんが講師で実施。参加者の緊張をほぐ

### 江南支部

江南支部は5月20日、支部役員・各班代表者等で支部総会を開催、一年間の支部・班活動を振り返り、新年度の活動方針を確認、新年度役員を選出しました。

し、和やかな雰囲気の中で議案を協議して全会一致で可決しました。最後に、運動方針を再確認しあい、頑張ろうと思いを統一して終了しました。

稲沢支部長 吉田 日支雄

2019年5月に誕生した支部は、7カ月後にはコロナ禍に見舞われました。支部としてのまとまった活動ができず、経験の蓄積もない中で3年有余、班会を粘り強く実施し、会員数などで少しずつ前進を続けてきました。昨年は延べ70回の班会で459人が参加、うち女性が356人(78%)で男性の参加者増やしが課題です。

「コロナ明け」に伴い支部主催で映画「ぼけます



## 友の会ニュースを地域の隅々まで

### 対話を心がけて

### 配達を続けます

尾西支部 多々見 範子

友の会ニュースを毎月20部配達しています。自分の都合で配達時間を決めていくので、早朝が多くなり、なかなか会員さんにお目にかかれていません。それでも以前お会いし

た時に、「楽しみに読んでいます」と言ってくれた方がいたことを励みにして、配達しています。今後は、署名用紙が付いている時は、昼間に訪問して、署名をもらいつつ、対話を心がけたいと思います。

### 介護職員募集

問い合わせ先 ☎0586-1760003

### 一宮市委託事業家庭介護教室

## 家庭介護のためのハートフルケアセミナー 「認知症の方の基礎理解とケア」

■日時 7月19日(金) 9:30~12:30  
 ■会場 千秋病院 市民健康教室  
 ■受講対象者 ご家庭で介護をされている方、興味のある方どなたでもご参加ください  
 ◎申し込み・問い合わせ 一宮市地域包括支援センターちあき ☎0586-81-1711

## 班会・行事予定 2024年7月16日～8月15日

6月25日現在

日付(曜日)	開始時間	班名(内容等)	会場
<7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
	13:00	カサブランカ班(ポッチャ)	石田さん宅
	13:30	まゆ班(熱中症について、健康自己チェック)	柏森中央学習等共用施設
	19:00	下町班(DVD鑑賞、健康自己チェック)	徳行寺
18日(木)	10:00	新西明地班(体操、健康自己チェック)	朝日西つどいの里
	10:00	五日市場班(腰痛予防体操、健康自己チェック)	池山さん宅
19日(金)	10:00	開明班(熱中症について、健康自己チェック)	開明公民館
	14:00	あざみ班(熱中症について、健康自己チェック)	岩倉ホーム
23日(火)	14:00	江南団地 藤班(談話、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)		いなざわ歩こう会(ウォーキング)	
27日(土)	9:30	江南年金者班(健康自己チェック)	中央コミュニケーションセンター
	10:00	ポッチャ体験会	特養ちあき第二
	14:00	ふれあいバザー	特養ちあき第二
<8月>			
3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
5日(月)	13:30	すみれ班(「ぼけますから、よろしく願います。」鑑賞)	宮田地区学習等共用施設
6日(火)	13:30	あんしん班(笑いヨガ、健康自己チェック)	北名古屋市文化勤労会館
7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(健康自己チェック)	友の会事務所
8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
	14:00	ハッピーピース班(健康自己チェック)	平和町農村環境改善センター
12日(月)	10:00	ニコニコ会班(認知症予防体操(コグニサイズ))	特養ちあき第二
14日(水)	9:00	パソコンサークル(パソコン教室)	友の会事務所
	10:00	森本班(座談会、健康自己チェック)	佐藤さん宅
	13:30	高屋班(未定)	永正寺 茶所