

共同組織活動交流集会在岡山

まちづくりになれたな指針

9月29日、30日、岡山県での共同組織活動交流集会上に1700人が集まり、友の会員4名と職員1名が代表として参加しました。

1日目は全体会を開くために支部をつくりま

参加者からの報告

丹陽支部 池山 三男

催。地元高校生による歓迎企画や指定演題報告、松元ヒロさんの記念ライブが行なわれました。2日目の分科会は260の演題報告があり、尾張健康友の会からも次の3演題を報告しました。

■稲沢支部

「居場所・生きがい・支えあい」による「まちづくり」体験・サロン街「ニコニコ堂」

■北名古屋支部

「居場所・生きがい・支えあい」による「まちづくり」体験・サロン街「ニコニコ堂」

■丹陽支部

楽しく健康づくりをす



2日目は、「共同組織の『わ』を強めあらたな担い手を広げるとりくみ」の分科会に参加し、丹陽支部結成を報告してきま



丹陽支部 湯浅 清乃
初めての出席で、全国の友の会の活動などを知り、私もこれからのいろいろ参加していきたいと思

稲沢支部 山岸 専吾
集会の参加は初めてでした。能登半島支援の呼びかけで、カンパが何と120万円余。すごい力だと感じました。

北名古屋支部 早川 雅澄
松元ヒロさんは「語り合い支え合うヨコのつながりが大事」、基調報告では「多様な人とつながることはまちづくりの土

丹陽支部 湯浅 典久
全体会では、指定演題の中の西淀川・淀川健康友の会による「みんな街づくりー公園ウォッチング(公園実態調査)のとりくみ」が印象的でした。

い「ことを学びました。な地域とのつながりを持つことで事業所や共同組織の活動を広め、多世代の関りを継続的につくることの大切さを感じました。分科会では、各地の支部や支所、サークルを通して人々の結びつきを強める活動の報告を聞きました。意見交換もでき、こうした活動が次の世代へバトンタッチしていく「担い手づくり」になることを学びました。

いきいき体操で健康づくり

北名古屋支部 あんしん班

あんしん班は2か月に1度、北名古屋市文化勤労会館で班会を実施しています。

10月1日の班会では、笑いヨガといきいき体操をしました。笑いヨガは

8月にもやったのですが、参加者に好評で欠席者もいたため再度実施しました。いきいき体操は10月号で紹介された「筋力低下予防法」の動画を

「動画だと体の動かし方が分かりやすい」と人気でした。この時紹介された体操は、立った状態から足を真横に上げるもので、普段しない動きに戸惑いながらも、見よう見まねで体を動かしました。

1セット20回を目安にと勧められていましたが、「20回は大変」「10回でちょうどいい」と感想が飛び交い、班会でお互いに励まし合いながら運動しようという意気投合しました。次回も、いきいき体操に挑戦します！



いきいき体操の動画はこちらから



班会・行事予定 2024年11月16日～12月15日

10月22日現在

| 日付(曜日) | 開始時間 | 班名(内容等) | 会場 |
|--------|-------|-------------------------------|--------------------------|
| <11月> | | | |
| 18日(月) | 10:00 | ねぎぼうず班(消化管のしくみ、健康自己チェック) | 青山さん宅 |
| | 13:30 | サンシュユの会班(ポッチャ、健康自己チェック) | 大和公民館 |
| 19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 |
| 20日(水) | 13:30 | まゆ班(レッツ体操、健康自己チェック) | 柏森中央学習等共用施設 |
| 21日(木) | 10:00 | 五日市場班(健康自己チェック) | 池山さん宅 |
| | 10:00 | 新西明地班(レッツ体操、健康自己チェック) | 朝日西つどの里 |
| 23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 |
| 24日(日) | 14:00 | ふれあいバザー | 特養ちあき第二 |
| 25日(月) | 10:00 | 年金一宮班(署名宣伝行動) | 千秋病院エントランス |
| | 10:00 | 八剣班(認知症テスト、健康自己チェック) | 丹羽さん宅 |
| 26日(火) | 14:00 | 九日市場D班(ポッチャ、健康自己チェック) | 妙法寺 |
| | 14:00 | 江南団地 藤班(ストレッチ、健康自己チェック) | 江南団地第2集会所 |
| 27日(水) | 9:00 | パソコンサークル(パソコン教室) | 友の会事務所 |
| 29日(金) | | いなざわ歩こう会(ウォーキング) | 愛岐トンネル群 |
| <12月> | | | |
| 2日(月) | 13:30 | すみれ班(骨粗鬆症の話、健康自己チェック) | 藤が丘デイサービス2階 |
| 3日(火) | 10:00 | 一宮年金西の会班(ポッチャ、健康自己チェック) | 尾西庁舎5階B会議室 |
| | 13:30 | あんしん班(いきいき体操、健康自己チェック) | 北名古屋市文化勤労会館 |
| 4日(水) | 14:00 | どっこいしょ班(健康自己チェック) | 友の会事務所 |
| 5日(木) | 10:00 | 稲穂班(病院施設見学、健康自己チェック) | 友の会事務所 |
| 7日(土) | 10:00 | 南野本郷班(ウォーキング、カフェトーク、健康自己チェック) | 青山さん宅 |
| 9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 |
| | | 西成ポッチャ体験会 | 西成公民館 |
| 10日(火) | 13:00 | 虹の会班 | 友の会事務所 |
| 11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(健康自己チェック) | 友の会事務所 |
| | 13:30 | 高屋班(健康自己チェック) | 佐藤さん宅 |
| | 10:30 | わかば班(健康自己チェック) | 永正寺 茶所 |
| 12日(木) | 14:00 | ハッピーピース班(健康自己チェック) | 友の会事務所 |
| | 10:00 | 江南団地班(ふれあい昼食会、健康自己チェック) | 平和町農村環境改善センター 江南団地集会所 |