

# 健友ネット集會 友の会の発表より

## イベントを通じての 取り組みについて

一宮西部支部は、JR 東海道本線尾張一宮駅より西南5km圏内の地域（神山、大和町、萩原町）の3地区が活動範囲です。毎月1回、世話人会



この1年の活動の中で、特にイベントの取り組みについて述べます。昨年5月「萩原ホームまつり」でのポッチャ体験会を始まりに、8月「平和盆おどり」および10月「家族健康まつり」での射的ゲーム、そして11月

「萩原ホーム防災イベント」で体力測定を行ってきました。こうした取り組みは、地域・職員・友の会の交流を深め、健康づくりの輪を広げることにつながったと思います。また、萩原ホームちあき職員さんとの交流企画

### 行事は楽しく！

#### 一年間の取り組み報告

千秋支部 柴田とし子

千秋支部は、秋にお出かけ企画として名古屋の鶴舞公園に17名の参加で出かけました。園内は、紅葉とバラ園の素敵な彩りでした。その素敵な彩りでした。そして時間を迎えました。これからも班で認知症や介護の問題などを学習

### 新班誕生 大志気功健康班

#### 楽しくポッチャで初班会

昨年末、気功サークルの仲間と尾張健康友の会の班をつくることになりました。第1回の班会は「とにかく楽しいこと」と、ポッチャ体験者



ワーワー、キャーキャー楽しめました

の意見を取り入れ、ポッチャに決定しました。1月30日、いよいよポッチャ班会の当日、参加者は8人でした。唯一の体験者のMさんと、尾張健康友会の中井さんのルール説明、指導でゲームを開始しました。カラーボールを手にするの初めてで、思うようには転がらず、狙いは大はずれ。かと思うと、思いがけずジャックボールにピタリ。数ゲームを楽しみ、あつという間に

### 冬も体を動かそう

#### 千秋支部がポッチャ大会

冬の寒い時期、体を動かすのも外出するのもおっくうと、ついつい家に閉じこもりがち。このままでは良くないと千秋支部では1月29日、屋内で楽しめるポッチャ大会を開催することにしました。

早速、申込書を届けてくれる人もいて、今まで班会で楽しんでいる人やあつち！もつと右がいよいよと大声で応援合戦。終わってみれば「もつと



お出かけ企画(鶴舞公園)

また、支部では例年通り、「平和盆おどり」と「家族健康まつり」に、あべかわもちとお茶・ジュースを出店し、わいわいがやがや、大騒ぎで売り切れました。

「ああ、今年も大人気で疲れた」「ひとつも食べられなかったね」。でも、ここ1、2年、ぴちぴちの娘っ子や、ちっ



千秋ポッチャ大会  
千秋支部の皆さん

やりたかった。今度は総当たり戦でやろうよ」と盛り上がりました。1位2位のチームには表彰状や豪華賞品(？)、ほかの参加者全員にささやかなお土産が渡され、ほっこりした気分が岐路に就きました。

堀 正子

## 班会・行事予定 2026年3月16日～4月15日

2月20日現在

日付(曜日)	開始時間	班名(内容等)	会場
3月16日(月)	9:30	西成班(ポッチャ)	西成公民館
	10:00	ねぎぼうず班(談笑、健康自己チェック)	青山さん宅
	13:30	サンシュユの会班(回想法、健康自己チェック)	大和公民館
17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
18日(水)	13:30	まゆ班(笑いヨガ、健康自己チェック)	柏森中央学習等併用施設
	15:00	くのつぼ班(転倒予防運動、健康自己チェック)	久之坪区公会堂
19日(木)	10:00	新西明地班(体操、健康自己チェック)	朝日西つどの里
24日(火)	11:20	生け花班(脳トレ、健康自己チェック)	一宮民主センター
	13:30	九日市場D班(お花見、健康自己チェック)	妙法寺
	14:00	江南団地 藤班(健康自己チェック)	江南団地第2集会所
25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	年金一宮班(署名)	千秋病院エントランス
26日(木)	13:30	あいみんサロン(ポッチャ、座談会、健康自己チェック)	松鶴寺
27日(金)		いなざわ歩こう会(ウォーキング)	未定
	10:00	すいせん班(大腸がん自己チェック、健康自己チェック)	岩倉ホーム
	11:00	大志気功健康班(ポッチャ)	大志公民館
28日(土)	9:30	江南年金者班(健康自己チェック)	中央コミュニティセンター
30日(月)	10:00	八剣班(お花見、大腸がん自己チェック、健康自己チェック)	丹羽さん宅
31日(火)	13:30	年金小牧班(施設の話、大腸がん自己チェック、健康自己チェック)	中部公民館
4月1日(水)	14:00	どっこいしょ班(健康自己チェック、大腸がん自己チェック)	特養ちあき
3日(金)	13:30	小山班(健康自己チェック)	友の会事務所
4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
6日(月)	9:30	西成班(ポッチャ)	西成公民館2階中会議室
	13:30	すみれ班(難聴について、健康自己チェック)	宮田地区学習等併用施設
7日(火)	13:30	あんしん班(お花見散歩、健康自己チェック)	北名古屋市文化勤労会館
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
	10:00	森本班(健康自己チェック)	佐藤さん宅
	11:30	わかば班(笑いヨガ、健康自己チェック)	友の会事務所
	13:30	高屋班	永正寺茶所
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
	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
13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
	13:30	新しいつみ班(モルック、健康自己チェック)	新しいつみ集会所
14日(火)	10:00	一宮年金西の会班(貯筋体操、健康自己チェック)	尾西庁舎B会議室
	13:30	虹の会班(もの忘れ外来について、健康自己チェック)	友の会事務所

ちやなかわいい女の子たちが売り子で元気に参加してくれて、店の中まで明るくなりました。後日、「ごころうさん会」を開き、あべかわもちを焼いて、おいしくいただきました。次回はどうするか、いろいろな意見が出ました。「みんなが集まって何かをやるって、楽しいことは間違いないね」と締めくくりました。

**参加してみませんか**

**公開講座「歩く姿勢チェック」**  
日時 3月23日(月) 13:30  
13:00より歩行チェック  
13:30より理学療法士の講座  
会場 市民健康教室

**モルック大会**  
日時 4月11日(土) 9:30  
会場 千秋病院第1駐車場  
※参加費100円、事前申込必要  
※練習会 3月28日(土) 10:00~11:30  
会場 千秋病院第1駐車場

**ふれあいバザー**  
日時 4月25日(土) 14:00~15:30  
会場 ケアハウスちあき

**サンデーバザー**  
日時 3月22日(日) 14:00~15:30  
会場 特養ちあき第二

問い合わせ 尾張健康友の会事務局 ☎0586-76-8312