

班会で健康・つながりづくり

小山班

私の体の状態は？

班会で骨密度を検査

小山班では7月8日、6名が集まり、千秋病院で骨密度の検査を実施しました。「70歳を超えたから不安で…」などの理由から一度骨密度を測ってみようとなりました。6人で30分ほどの検査を受け、検査後に各々の状態について説明を聞きました。参加者は「10年近く測っていませんでした。今の骨密度を知ることができてよかった」「普段から体を動かしているから、骨密度がしつかりありますと看護師さんから言われました」と話していました。



骨密度を測る参加者

6月23日、三ツ井班を結成しました。



仲間とともに

骨粗しょう症検診のご案内

千秋病院の骨そしょう検診は、特に骨折を起こしやすい腰椎と大腿骨頸部（通常4950円）で受けることができます。

新班結成 三ツ井班

体を動かして楽しい時間を

丹陽支部 溝口 日登美

7月2日にさつそく班を行いました。3人の参加で健康自己チェックをして、「あーでもない、こーでもない」と盛り上がった後、みんなで筋力アップ体操。あちこちの筋肉を伸ばしたり縮めたりして、元気になりました。

今後の班会も、日ごろの食事・健康・体力などをチェックして、仲間とともに楽しい時間にしていきます。

班会のすすめ

班会は、健康づくりやつながりづくりのために気軽に始められる活動です。3人以上のご近所の方、お友達が集まれば開催できます。

やってみたい健康チェックや学習の内容が決まったら、友の会事務局までご相談ください。

ふれあいバザー休止とサンデーバザー次回開催のお知らせ

偶数月第4土曜日に開催していた「ふれあいバザー」は休止となりました。また、奇数月第4日曜日の「サンデーバザー」は引き続き開催します。

▽問い合わせ

尾張健康友の会

0586(76)

8312

おしゃべりサロンで

一緒に楽しみましょう

おしゃべりサロンは、会員同士が交流しあう場で、どなたでも参加できます。趣味や特技をいかして、「一緒に楽しむ仲間がほしい」、そんな方は、友の会事務局までご連絡ください。



卓球も楽しめます

主に友の会事務所を活動拠点としますが、活動内容によっては施設内の会場を使用することが可能です。7月より友の会事務局で卓球を楽しめます。



▽問い合わせ

友の会事務局

0586(76)

8312

無料法律相談

ご協力いただいている法律事務所

弁護士法人リプレー宮事務所
鈴木泉法律事務所
鶴舞総合法律事務所

迅速

身近

守秘

開催日時

毎週火曜日（祝日の場合は休みます）
午後2時～4時（予約制）

場 所

千秋病院（在宅総合ケアセンター応接室）

受付 医療法人尾張健友会事務局

Tel 0586-76-8312

班会・行事予定 2026年 8 月16日～9 月15日

7月24日現在

ひとやすみサロン 次回は8月21日

5月より、毎月第3金曜日10～12時に「ひとやすみサロン」を売店前の部屋で開催しています。



5月には11名、6月には9名の方が来てくださいました。「友の会ニュースを見てきた」「チラシを配られたからどなたか寄ってみた」「お茶が飲めると聞いたから来た」など理由はさまざまです。サロンの中には、地域の取り組みやいろいろな情報もファイルに置いてあります。

次回開催は、8月21日(金)10：00～12：00です。お茶を飲んで、楽しくお話ししながら、「ちょっとひとやすみ」してみませんか？

友の会ニュース配達者を募集中
健康で長生きする秘訣は、運動や人と交流すること。散歩を兼ねて友の会ニュースを届けることは、フレイル（虚弱）や認知症の予防につながります。
あなたも友の会ニュースの配達を始めてみませんか？
問い合わせ
友の会事務局
0586(76)8312

日付(曜日)	開始時間	班名(内容等)	会 場
〈8月〉			
17日(月)	9：30	西成班（ポッチャ）	西成公民館 2 階 中会議室
	10：00	一宮年金西の会（貯筋体操、健康自己チェック）	尾西庁舎A会議室
	14：00	下本町・神野班（パタカ、健康自己チェック）	岩倉ホーム
18日(火)	13：00	虹の会班（スマホ教室、健康自己チェック）	友の会事務局
	13：30	新しいづみ班（笑いヨガ、健康自己チェック）	新しいづみ集会場
	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
19日(水)	10：00	森本班（健康自己チェック）	佐藤さん宅
20日(木)	14：00	大里班（木村さん人生を語る、健康自己チェック）	木村さん宅
22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
25日(火)	10：00	年金一宮班（署名）	千秋病院エントランス
26日(水)	9：00	パソコンサークル（パソコン教室）	友の会事務局
27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
28日(金)		いなざわ歩こう会（ウォーキング）	屋嶋祠と木曽川遊覧
29日(土)	14：00	西御堂班（OTC類似薬と医療について、健康自己チェック）	デイサービスまったり
〈9月〉			
2日(火)	14：00	どっこいしょ班（ポッチャ）	特養ちあき第二
	14：00	九日市場D班（卓球、健康自己チェック）	友の会事務局
3日(水)	10：00	稲穂班（話し合い、健康自己チェック）	下津市民センター
	13：30	三ツ井班（卓球、健康自己チェック）	友の会事務局
4日(金)	10：00	稲沢西班（ポッチャ、健康自己チェック）	稲沢市民センター3F
5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
7日(月)	9：30	西成班（ポッチャ）	西成公民館 2 階 中会議室
8日(火)	14：00	九日市場D班（健康自己チェック）	妙法寺
9日(水)	9：00	パソコンサークル（パソコン教室）	友の会事務局
	10：00	五日市場班（健康自己チェック）	池山さん宅
	13：30	高屋班（認知症予防の食事、健康自己チェック）	永正寺茶所
	14：00	犬山健康友の会班（ポッチャ、健康自己チェック）	長者町会館
	19：00	下町班（あやとり、健康自己チェック）	徳行寺
10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
11日(金)	13：30	江南団地・なごみ班（ポッチャ、健康自己チェック）	江南団地なごみ集会場
14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
	10：00	八剱班（体力チェック、健康自己チェック）	丹羽さん宅
	13：30	サンシュユの会班（血管の話、健康自己チェック）	大和公民館
15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
毎週金曜	9：00	脳トレ班（健康麻雀）	市民健康教室