

# 福山医療生協組合員活動ニュース

NO. 7

2022年 7月25日

発行: 福山医療生協 組織部

## あしな支部第2回「健康カフェ」を開催！ 地域で一般介護予防教室を毎月開催しています！



横山若根さん（城北支部）の指導で、「それ行けカーブ」の曲に合わせて健康体操中。



やっぱり、最後はロングピロピロでフレイル予防

### 一般介護予防教室を毎月1回開催（城北、城東、山手各ふれあいプラザ）



7月20日(水)ふれあい診療所にて、あしな支部第2回「健康カフェ」を開催しました。参加者は15名で、終始和気あいあいなごやかでした（写真）支部では、コロナ禍が続く中、「楽しい行事をしたいね」「集まる場所をつくりたいね」と相談する中で、健康づくり担当の松本さん、宍戸さんから、リズムに合わせて踊る健康体操をやりたいと提案があり、5月29日(土)の支部総会で、城北支部の横山若根さんに指導をお願いしてやってみました。これを受け、6月の運営委員会で「健康カフェ」と名付け、6月15日(水)に第1回を開催し13名が参加しました。その都度茶菓子を出すので、参加費として100円の徴収を検討しましたが、1年間支部が負担することとしました。また、体操内容と月1回第3水曜日に開催することを確認しました。コロナ禍の中で、参加者が20名を超える場合、内容、開催頻度を検討することとしています。

福山医療生協では、福山市が実施している「一般介護予防事業」を受諾し、3つのふれあいプラザで、専門家を講師として派遣し、毎月「運動」「食」「口腔」の学習や実技を行っています。（城北プラザは、「食」のみ実施）写真は6月28日城北ふれあいプラザで、宮澤千明管理栄養士による「食（すこしお）」の学習風景です。参加希望の方は、もよりのプラザに日時等、問い合わせてください。