

NPO法人 サロンみんなの保健室だより 令和6年5月号

季節の前倒しのような陽気に、皆さんの身体は戸惑っていませんか？
栄養・睡眠・運動を基本にしっかり体力を付けて乗り切りましょう
代表：渡邊カヨ子
[暑熱順化]を意識して熱中症対策が必要ですね。

〈来室・電話による健康相談〉 1月～4月の

	オープン 日数	延べ利用者数 (新規)	一日平均 利用者数
1月	11日	44人 (6人)	4.0人
2月	13日	42人 (10人)	3.2人
3月	12日	50人 (8人)	4.2人
4月	13日	46人 (10人)	3.5人

健康セミナー
講師：腎臓内科 安藤康宏 先生
場所：みんなの保健室14時～15時

今後の健康セミナー予定

6月6日(木) 八幡山ウォーキング
(13:30 県庁ロビー集合)
7月4日(木) 講義：糖尿病について
(みんなの保健室にて14時～15時)
8月1日(木) 講義：元気に歳をとりま
しょう！
(みんなの保健室にて14時～15時)

2月1日(水)	慢性腎臓病について 講義と運動実技)
3月7日(水)	慢性腎臓病について 講義とスロージョギングの実際
4月7日(日)	田川スロージョギング (STEC主催に参加)

「みんなの保健室」は運動習慣を推奨しています
運動は万能の薬！

〈出前健康相談〉

場所	1月～4月までの実施回数	利用者数
T児童館	3回：1月 3月 4月	27組(母子)
D就労支援センター	4回：毎月	延べ25人
T子ども食堂	2回：2月 4月	延べ7人

運動効果の主なポイント

- 生活習慣病の予防
- 骨の強化
- 筋力と柔軟性の向上
- 減量と体脂肪の減少
- 心肺機能の向上
- 心の健康効果 (リフレッシュ)

もっと若い人たちに「みんなの保健室」の存在と活動を知ってほしい！
と思いリーフレットを作成をしました



太極拳教室：水曜日 10時～11時30分
講師：臼井佳子 先生

月	実施回数	延べ参加者数
1月	4回	19人
2月	2回	9人
3月	3回	8人
4月	4回	16人

参加者の声
体幹が良くなったように
思います！

令和5年度とちぎ地域づくりインターンシップ終了！2名の大学生が1月～2月精力的に活動しました。
成果物として医療福祉系の仕事を希望する学生が「みんなの保健室」の進路相談を活用できるように学生用リーフレットを作成してくれました。