

**NPO法人**  
**サロンみんなの保健室だより** 令和6年9月号  
 令和5年9月～令和6年8月までの1年間の活動実績です

9月7日(土)第4回定期総会を無事終了し5年目に入りました。私たちのモットーである丁寧な対応！つかず離れずで見守る姿勢！を大切に前進して行きたいと思えます。今後ともよろしくお願ひします。 代表 渡邊カヨ子

〈来室・電話による健康相談〉 年間延べ654人の利用！ (人)

	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	計
来室による相談	24	18	23	29	23	18	30	29	25	22	31	41	313
体組成測定	16	15	8	13	8	5	10	9	17	8	14	24	147
電話相談	9	17	13	15	13	19	16	16	22	26	24	10	200
合計	49	50	44	57	44	42	50	54	64	56	69	75	654

出前健康相談 定期的

場所	内容	回数	延べ利用者
就労支援センター	ストレッチ 血圧測定 握力測定 面談	月1回	55人
高根沢児童館	育児相談・ママの健康相談 講話	年9回	62人
ふらっと宝木	血圧測定 握力測定 健康相談	年4回	20人

トピックス

健康セミナー 第1木曜日 14:00～15:00

月	テーマ・内容	講師	参加延べ数(人)
2023/10	運動の有効性について	安藤康宏医師	6
11	地中海式の食事について 足裏マッサージ 実技		6
12	CKD(慢性腎臓病)について(1) エア―縄跳び 実技		16
2024/2	CKDについて(2) スロースクワット 実技		12
3	CKDについて(3) スロージョギング 実技		12
5	健康長寿について 足裏マッサージ 実技		8
6	八幡山ハイキング		5
7	糖尿病について	安藤和子医師	12
8	生き生き歳を取りましょう	黒巢医師	12
9回/年			89

月日	イベント・内容	場所	利用者数
10/9(祝日)	インターナショナルフェスティバル (レッツアミーゴ) 健康相談	コンセーレ	30人
10/29(日)	日本指圧愛好会とコラボ:健康づくりフェア	JR駅東緑のテラス	40人
5/12(日)	日本指圧愛好会とコラボ:母の日イベント	JR駅東緑のテラス	30人
5/19(日)	フェスタmy宇都宮 救護班	城址公園	4人
8/25(日)	LRT1周年記念イベント:健康相談 (救護班)	ライトキューブ1F	63人(6人)

太極拳教室 毎週水曜日10:00～11:30  
 講師 臼井佳子 延べ利用者 167人

材木町生き生きクラブとの交流会  
 毎月最終木曜日13:00～15:00 1回7人～8人

進路相談事業

- \* 看護学生10名 見学と演習
- \* 大学生のインターンシップ2名
- \* 看護の日のイベントで進路相談14名

5周年記念事業 令和7年2月22日(土) コンセーレアイリスホールにて  
 詳細は検討中

