

第 3 回 健康フェスティバル

来年は晴れんなかな…？

去る 3 月 12 日午後、第 3 回健康フェスティバルが開催されました。あいにくの雨模様でしたが、総勢 100 名余の参加がありました。今回は熊本市東保健福祉センターから、検査技師、歯科衛生士、栄養士、保健師の皆さんを派遣していただき、個別の検査や指導も充実したものとなりました。健康講座、健康チェック、健康相談、栄養相談、歯科相談、体力テスト、カサチコさんの木工教室、喫茶コーナーと多様なコーナーを用意しましたのでちょっと時間が足りない感じでした。

健康講座では、松本先生による「たばこと健康」についての講話でした。その後、歯科衛生士より実際に歯ブラシを使用しながら、ブラッシング指導などが行われました。

健康相談コーナーでは、今回新たに、肺機能検査やスモーカーライザーによる一酸化炭素濃度の測定、歯科相談では顕微鏡による虫歯菌なども見る事が出来ました。

体力測定では、日常生活でよく行われている、人の基本動作がどの程度余裕をもってできるかの程度を 5 つの種目を行い見てみました。いかがでしたでしょうか？



東先生



松本先生



東保健福祉センター榎さん



たのしかったよ！
カサ・チコさんの木工教室



肺機能検査



圧力鍋が当たったよ！
お楽しみ抽選会



片足立ち……体力測定

健康教室 & 新年交流会

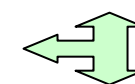
第 34 回健康教室を 1 月 21 日に行いました。今回は“ヨットで日本一周を成し遂げたキャプテン ケンからの贈り物”というタイトルで、レークタウン在住の和田建一郎さんに話をしてもらいました。

「定年後が楽しみになりました」「今後の生き方、身の振り方を考えさせられました」「人生、夢に向かって希望を持ちます」などの感想が寄せられ、多くの人に夢とロマンを与える素晴らしいお話でした。



健康教室 講師の和田建一郎氏

健康教室に引き続き 17 時 30 分より開催された「新年交流会」には 46 名の方が参加されました。オカリナ愛好会のオカリナ演奏、菜の花会のみなさんの踊り、フラダンスのご披露もあり、楽しく華やかな交流会でした。



楽しい新年交流会の様子



おしらせ



- ◎ 「ふれあいかん」への階段に手摺りの取り付けと滑りにくい塗装工事をしていただきました。ありがとうございました。
- ◎ 月に一度の「ふれあい昼食会」では食後にハモニカの伴奏で唱歌や懐メロの合唱、詩吟や民謡の披露などもあり、楽しい昼食会です。ボランティアの私たちが元気をもらって帰ります。
- ◎ ボランティア委員会では 5 月からのサービス開始に向け準備中です。買い物付き添い・買い物代行・新聞紙の回収を予定しています。



第 4 回 生き活き夢くらぶ 総会を開催します

4 月 22 日（土）16：00～レークタウンクリニック 2 F