

# リハビリ職員が参加して 筋トレ体験も

## 「転倒予防」で班会

地班  
南ごみ  
江な

こんなところで転ぶは てしまった。  
ずじやないのに、骨折し

転倒して救急車で運ば

れた人の約半数は  
骨折しているとい

います。骨粗鬆症  
のある人は転倒な

ど些細な衝撃で骨  
折してしまう。こ

んな話もよく聞き  
ます。骨折したこ

とにより寝たきり  
になってしまいう高

齢者も少なくあり  
ません。

五月十四日、江



寝る前・テレビを見ながらでもできますよ

南団地なごみ班では千秋  
病院リハビリ科職員によ  
る「転倒予防のはなし」  
班会をおこないました。

どんな人が転倒しやす  
いのか、どうしたら転倒  
を防げるのか、正しい歩  
き方、靴の選び方、転倒  
しない環境作り、動作な  
どを学んだあと実際に転  
倒予防運動をおこないま  
した。

転倒を防ぐ筋肉を作る  
運動としてふだん使って  
いない筋肉のトレーニング  
で、寝転んだり、椅子  
を使ったり、タオルを  
使ったりと三十分程の運  
動でしたがうっすら汗ば  
むほほでした。

参加者は「杖はどのく  
らいの高さが適当か」靴

の提案と活発な討論をお  
こない、全員一致で採択  
し、新役員を選出しまし  
た。

五月十四日、江

# 尾張健康友の会が総会

## 活動方針と役員を確認

五月二十二日、尾張健

康友の会の第三十二回総  
会が、各支部・班  
から二十一人が参  
加して開かれまし  
た。

総会に先立っ  
て、NPT再検討  
会議ニューヨーク  
行動の報告を、友  
の会代表として参  
加した山岸さんが  
おこないました。

鍵谷会長のあい  
さつのあと、議案



尾張健康友の会  
第32回総会

## 役員紹介

### 会長

鍵谷恒夫

### 副会長

柴田とし子

藤本昭祝 (千秋支部)

山口修 (尾西支部)

木村光子 (岩倉支部)

早川里子 (一宮西部支部)

吉田日支雄 (稲沢支部)

小栗靖司 (事務局)

堀 正子、山口辰男 (千秋支部)

### 幹事

榎原正士 (事務局)

石田香澄、後藤直行 (西成地域)

宮下勝子、村瀬保江 (江南地域)

大原久直、小島いそ子 (北名古屋支部)

恒川繁子、花田政司 (北名古屋支部)

## 班会・行事予定 2010年6月16日～7月15日

5月25日  
現在

日(曜)	開始時間	班名	内容	会場
6月16日(水)	14:00	稲沢西班	健康チェック	働く婦人の家
17日(木)	10:00	稲山班	笑って死ねる病院・健康チェック	稲山さん宅
	10:00	下本町班	健康チェック	岩倉ホーム
	14:00	中島住宅班	健康チェック	宮岡さん宅
18日(金)	10:00	若あゆ班	NPT報告・健康チェック	扶養福祉センター
	13:30	千秋支部総会	白内障について	看護師研修室
19日(土)	9:30	稲沢支部総会	NPT報告	小正市民センター
	10:00	森本班	NPT報告・健康チェック	佐藤さん宅
20日(日)	10:00	岩倉支部総会	NPT報告	生涯学習センター
22日(火)	10:00	ねぎぼうず班	健康チェック	青山さん宅
	10:00	北名古屋支部役員会		えこぼけっと
	14:00	江南団地 藤班	健康チェック	ふれあいプラザ
23日(水)	10:00	とまと班	健康チェック	えこぼけっと
	10:00	(年金を良くする一宮西の会)	健康チェック	生涯学習センター
	10:30	西成班	健康チェック	西成支所
	14:00	田代班	笑って死ねる病院・健康チェック	田代公民館
24日(木)	13:30	友の会幹事会	幹事会・盆おどりまつり実行委員会	看護師研修室
	19:30	浅野A班	健康チェック	堀さん宅
25日(金)	9:00	いなざわ歩こう会	ウォーキング	醒ヶ井
	10:00	年金一宮	社保宣伝行動	千秋病院
	13:00	あざみ班	NPT報告・健康チェック	岩倉ホーム
26日(土)	9:30	江南年金者班	健康チェック	江南福祉センター
	13:30	加納馬班	健康チェック	柴田さん宅
	14:00	西御堂班	秋の里(稲沢市)見学・健康チェック	まつたり
29日(火)	14:00	小池班	健康チェック	渡辺さん宅
7月1日(水)	10:00	男組班	健康チェック	ふれあいプラザ
7日(水)	10:00	江南団地 やよい班	健康チェック	ふれあいプラザ
	14:00	高見班	骨密度検診・健康チェック	看護師研修室
8日(木)	10:00	江南団地班	健康チェック	集会所
	10:00	天摩団地班	ストレッチ	集会所
	13:30	川島班	NPT報告・健康チェック	小網公民館
9日(金)	13:30	江南団地・なごみ班	NPT報告・健康チェック	なごみ集会所
13日(火)	10:00	江南地域班長会		ふれあいプラザ
	13:30	千秋支部役員会		看護師研修室
	13:30	鈴井班	ケアハウスの話・健康チェック	岩倉ホーム
14日(水)	14:00	清洲班	健康チェック	大長さん宅

## 管理栄養士から学ぶ

### 「バランスのよい食事」

4月21日 田代班

四月二十一日、稲沢支  
部田代班は、千秋病院の  
大橋管理栄養士を講師に  
迎え「バランスのよい食  
事」について学習会を開  
きました。  
普段は栄養の事やバラ  
ンスを考えて食べるこ  
と

「運動は毎日おこなう  
ことで少しずつ効果が出  
ます。無理せず自宅で  
やってみよう」と参加したリハ  
ビリ職員は話していまし  
ました。



正面左が大橋さん

## 青空健康チェックに48人

毎年楽しみにしている人も

5月16日 船頭平公園

五月十六日、船頭平公  
園で開催の「参院選勝利  
をめざす青空まつり」に、  
健康チェックの要請を受  
けて参加しました。  
五月晴れのすがすがし  
ました。



にぎやかに健康チェック

毎年楽しみにしている  
という女性は「病院にか  
かるほどではないから、  
ここで血圧を測ってもら  
えると、また一年間頑張  
れる」と日焼けした顔で  
話していました。混雑を  
見かねて、蟹江で生協の  
健康チェック活動をして  
いる方が血圧測定を応援  
してくれました。