

尾張健友会
グループ 組織強化月間

友の会の支部が健康づくり

一宮西部支部

防災イベントに参加

11月15日、萩原ホームで昨年に続き、2回目の防災イベントが開催されました。一宮西部支部もこの行事を盛り上げようと体力測定コーナーを設けて参加しました。

体力測定は、日々の生活であまり測定しない握力（筋力）、立ち上がりテスト（持久力）、長座

体前屈（柔軟性）の3項目を選んで測定・記録、最後に評価し本人に報告

支部長 武藤 恒義



一宮西部支部の長座体前屈測定



千秋支部は鶴舞公園をゆっくり散策

千秋支部

鶴舞公園におでかけ

11月27日、おでかけ企画で名古屋市鶴舞公園を訪ねました。岩倉駅から17名で出発。昭和区案内の方に、私たちのためのオリジナル資料で公園の見どころを案内していただきました。

桜の名所100選・歴史公園100選で、名古屋市初の公園は市民に大切にされていると感じました。参加者の感想は「懐かしい我が青春の鶴舞公園、知らないことが多く楽しかった」「奏楽堂で生演奏が聴いてみたい」「奥の日本庭園は

初めて来た」「紅葉・黄葉とバラも楽しめた」など。

蕎麦ランチ後は、お茶タイム。私もまったり、ゆったり時間を過ごしました。参加した皆さん！あの日には軽く一万歩も歩いていましたよ。

富樫 亮子

丹陽支部

ボッチャ大会を開催

11月29日、午前10時から特養ちあき第二で支部主催のボッチャ大会を開催しました。大会には6つの班と、班を立ち上げ中の地域から19名が参加。職員チーム3名を合わせ、22名が楽しみました。ゲームは、1チーム3人で、6チームのリーグ戦（総当たり戦）を1コートで行ないました。競技中の2チームを観戦する他チームからは応援・激励が飛びかい、笑いのため息の中で11時半ごろ



事業所訪問

特養ちあきを見学

稲沢支部 香月 えり子

夫婦二人で特養ちあきを見学させてもらいました。私は以前にも見学したことがありますが、夫は初めてで、特養とは？というところから皆さんにお話ししてもらい「勉強になった」と言っていました。

なぜ特養の見学を希望したかというと、私の母は今、有料老人ホームにお世話になっています。夏に転んで手術し、介護度も4となり、この先に不安があります。そのため、事業所利用委員の茶原さんに見学をお願いしました。

特養ちあきでは、中央に皆さんが集まる場所があり、全体に明るくて広さがあって、夫と二人で「いいなあ」と感じました。建物の外にも内にもお花や緑、作品などがあつて癒されました。母がどこまでなじめるか不安はありますが、見学を終わった後、申し込みの相談もしました。

千秋病院内も見学させていただきました。いろいろな場所があつて迷子になりそうでしたが、部屋に飾られた写真を見て、施設がだんだん増えたのだと分かりました。いつか受け入れてもらえる時が来ることを楽しみにしています。

班会・行事予定 2026年 1 月16日～2月15日

12月19日現在

日付(曜日)	開始時間	班名(内容等)	会 場
〈1月〉			
16日(金)	14:00	あざみ班(回想法、健康自己チェック)	岩倉ホーム
19日(月)	9:30	西成班(ボッチャ)	西成公民館
	10:00	ねぎぼうず班(大腸がん自己チェック、健康自己チェック)	青山さん宅
	13:30	サンシュユの会班(回想法、健康自己チェック)	大和公民館
20日(火)	14:30	めだかの学校班(脳トレ)	ケアハウス地域交流スペース
21日(水)	13:30	まゆ班(大腸がん自己チェック、いつでも元気体操、健康自己チェック)	柏森中央学習等供用施設
	15:00	くのつぼ班(転倒予防運動、健康自己チェック)	久之坪区公会堂
	19:00	下町班(誕生会、健康自己チェック)	徳行寺
22日(木)	10:00	新西明地班(大腸がん自己チェック、誕生会、健康自己チェック)	朝日西つどの里
	13:30	あいみんサロン(ボッチャ、座談会、健康自己チェック)	松鶴寺
24日(土)	9:30	江南年金者班(健康自己チェック)	中央コミュニティセンター
26日(月)	10:00	年金一宮班(署名)	千秋病院エントランス
	10:00	八剣班(モルック、健康自己チェック ※雨天はボッチャ)	丹羽さん宅
27日(火)	11:20	生け花班(大腸がん自己チェック、健康自己チェック)	一宮民主センター
	14:00	江南団地藤班(大腸がん自己チェック、健康自己チェック)	江南団地第2集会所
28日(水)	9:00	パソコンサークル(パソコン教室)	友の会事務所
	13:30	四ツ谷班(膝痛予防体操、健康自己チェック)	四ツ谷ふれあい会館
29日(木)	10:00	千秋支部ボッチャを楽しむ会(ボッチャ)	特養ちあき第二
30日(金)		いなざわ歩こう会(ウォーキング)	
〈2月〉			
2日(月)	9:30	西成班(ボッチャ)	西成公民館2階中会議室
	13:30	すみれ班(ボッチャ、健康自己チェック)	宮田地区学習等供用施設
3日(火)	13:30	あんしん班(大腸がん自己チェック、健康自己チェック)	北名古屋文化勤労会館
4日(水)	13:30	加納馬場班(大腸がん自己チェック、健康自己チェック)	柴田さん宅
	14:00	どっこいしょ班(大腸がん自己チェック、健康自己チェック)	友の会事務所
6日(金)	13:30	小山班(回想法、健康自己チェック)	友の会事務所
7日(土)	10:00	南野本郷班(ウォーキング、カフェトーク、健康自己チェック)	青山さん宅
9日(月)	10:00	ニコニコ会班(認知症予防体操)	特養ちあき第二
10日(火)	13:30	虹の会班(新年会)	しゅん亭
11日(水)	9:00	パソコンサークル(パソコン教室)	友の会事務所
12日(木)	10:00	江南団地班(ふれあい昼食会、健康自己チェック)	江南団地集会所
	14:00	ハッピーピース班(ボッチャ、健康自己チェック)	平和町農村環境改善センター

終了しました。

成績上位チームにはケアハウス内の喫茶ふれあいのコーヒー券、残念ながら実力を発揮できなかったチームには水谷会長から差し入れされた朝どりサツマイモを景品にして、大変喜ばれました。「みんなで準備・みんなが楽しみ・みんなで片付け」ができた大会となりました。

支部長 池山 三男

参加してみませんか

参加無料、予約不要、どなたでも参加できます

モルック体験会

日時 1月24日(土) 10:00~11:30

会場 千秋病院第1駐車場
(雨天時はボッチャ/特養ちあき第二)

「医の倫理と戦争」DVD上映会

日時 1月26日(月) 13:30~15:00

会場 特養ちあき 地域交流スペース

ふれあいバザー

日時 2月28日(土)14:00~15:30 ケアハウスちあき

サンデーバザー

日時 1月25日(日)14:00~15:30 特養ちあき第二

問い合わせ 尾張健康友の会事務局 ☎0586-76-8312