

### ウォーキングを有効に楽しもう 友の会健康講座「歩く姿勢」

尾西支部 水谷 龍雄

「ただ歩くだけなのに撮られると緊張するなあ」と数m歩く。その後ろ姿をスマホで画像撮影され、AIが分析。その人の「歩く力」「バランス」が点数で示され、改善点が指摘される、という



今回は、リハビリの要素を加えた学習をしようとして、講義「歩く姿勢」を理学療法士の鶴飼さんにお願いで実施しました。「ウォーキング」の効果、留意点を幅広く基本を押さえた上で、自分の改善点が目にに見える形で示される学習となりました。

「1日7000歩はムリなので歩く機会を意識

### 健友ネット集會 分散會報告

### 20年続けているウォーキングで健康づくり

稲沢支部 湯浅 典久

尾張健康友の会稲沢支部で取り組んでいる健康づくり班「いなざわ歩こう会」は、2005年に組織して20年が経ちました。

尾張健康友の会稲沢支部で行こうと呼びかけたのが始まりです。「自然の中でいい汗をかこう」と発展して、地元以外にも三河や西濃地方まで乗り合わせで毎月出向くようになりました。

### 支部結成から2年目の取り組み

丹陽支部 池山 三男

結成から2年目の丹陽支部は、結成総会に参加した全員が「楽しかった」「来年もやろうね」と笑顔で話していました。

昨年11月で235回目を迎えました。毎月チラシを配り、継続し続けた結果、一度でも参加した会員を合わせると総勢110名という組織になりました。

### 脳トレ班が再開

真剣に麻雀を楽しみます！



真剣に麻雀を楽しみます！

この冬に再開された「脳トレ班」は、脳トレ麻雀を市民健康教室で金曜日に楽しんでいます。麻雀が使用できない時はお休み。雀卓やその他道具はすべてその都度持ち

大活躍しています。班会にお邪魔して「友の会ニュースに掲載する写真撮りまーす」とカメラを向けても、麻雀の手は休むことなく、カメラ



へは真剣に麻雀を楽しみます！

「安い点数であがつても全然大丈夫」「初心者なので、やさしく教えてもらっています」とのこと。

谷口 美鈴



支部主催のポッチャ大会

昨年8月の平和盆おどりに初出店して「ドリンク販売」、10月の家族健康まつりでは昨年を引き継ぎ「新米販売と木材体

今年2月には支部主催の「ポッチャ大会」を開催しました。日ごろの付き合いがない参加者の皆さんに「わいわい・がやがや」と楽しんでいただきました。「みんな準備！みんなが楽しく！みんなが片付け」ができた大会となりました。

定例開催ができた支部役員会が、年間を通じて活動できた大きなポイントだったと思います。



膨れました。毎回、10名が参加します。一日100円の傷害保険に加入のため、参加する際の会費は300円です。楽しく、参加しやすく

3月13日に、配達者ご苦勞さんお食事を開きました。その時の参加者の声を紹介します。

Nさん「ニュースが届いたら、朝でも、夕方でもすぐ配るようになっていきます」

稲沢支部の財産です。これからも続けていきます。

Fさん「千秋病院へ要望

配達者の声から  
尾西支部 多々見 範子

### 友の会ニュースを地域の隅々まで

があります。患者側からすると、何科にかかったらいいかわからない場合がありますが、そういう時、受付で教えていただくのと助かります」

## 班会・行事予定 2026年5月16日～6月15日

4月21日現在

日付(曜日)	開始時間	班名(内容等)	会場	
〈5月〉	18日(月)	西成班(ポッチャ)	西成公民館	
		ねぎぼうず班(モルック、健康自己チェック)	青山さん宅	
	19日(火)	サンシュユの会班(認知症予防体操または認知症の話、健康自己チェック)	大和公民館	
		めだかの学校班(脳トレ)	ケアハウス地域交流スペース	
	20日(水)	まゆ班(握力測定と筋力UP体操、健康自己チェック)	柏森中央学習等共用施設	
		くのつぼ班(介護保険について、健康自己チェック)	九之坪区公会堂	
	21日(木)	新西明地班(体操、健康自己チェック)	朝日西つどいの里	
		22日(金)	脳トレ班(健康麻雀)	市民健康教室カンファ①
	23日(土)	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	
		24日(日)	サンデーバザー	
25日(月)	年金一宮班(署名)	千秋病院エントランス		
	26日(火)	生け花班(脳トレ、健康自己チェック)	一宮民主センター	
27日(水)	14:00	江南団地 藤班(モルック(雨天時ポッチャ)、健康自己チェック)	江南団地第2集会所	
	9:00	パソコンサークル(パソコン教室)	友の会事務所	
28日(木)	13:30	四ツ谷班(歩く姿勢、健康自己チェック)	四ツ谷ふれあい会館	
	29日(金)	あいみんサロン(ポッチャ、座談会、健康自己チェック)	松鶴寺	
〈6月〉	1日(月)	10:00	いなざわ歩こう会(ウォーキング)	大志公民館
		14:00	大志気功健康班(コグニサイズ、健康自己チェック)	
	2日(火)	9:30	西成班(ポッチャ)	西成公民館2階中会議室
		13:30	すみれ班(健康自己チェック)	宮田地区学習等共用施設
	3日(水)	13:30	あんしん班(認知症予防の話、健康自己チェック)	北名古屋文化勤労会館
		14:00	どっこいしょ班(健康自己チェック)	友の会事務所
	4日(木)	10:00	稲穂班(ポッチャ、熱中症の話、健康自己チェック)	下津市民センター
		13:30	小山班(健康自己チェック)	友の会事務所
	5日(金)	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
		13:30	ニコニコ会班(認知症予防体操(コグニサイズ))	特養ちあき第二
	6日(土)	10:00	虹の会班(健康自己チェック)	友の会事務所
		13:30	パソコンサークル(パソコン教室)	友の会事務所
	8日(月)	9:00	高屋班(健康自己チェック)	永正寺茶所
		13:30	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
	9日(火)	10:00	ハッピーピース班(健康自己チェック)	平和町農村環境改善センター
14:00		西成班(ポッチャ)	西成公民館2階中会議室	
10日(水)	9:30	一宮年金西の会班(貯筋体操、健康自己チェック)	尾西庁舎A会議室	
	14:00	下本町・神野班(健康自己チェック)	岩倉ホーム	