

(1)2/17(月)健康増進課3名の保健師による参加者個別健康チェックが行われました。各人の健康や体力の度合いを血圧や片足立ちなどの実測から割り出すという方法で測定結果の説明があり、自分と向き合うことができました。大切なのは、自分の状態を知り、少しでも健康や体力向上の生活習慣を始めることだと教えていただきました。参加した皆さんの関心が高く、その後話し合われた次年度健康出前講座への申し込みを行うことになりました。

(2)3/17(月)は年度末のお茶飲み会が行われ、会計報告と健康講座以外のイベントなどが話し合われました。要点は下記にまとめました。重要な点は開催日の変更です。4月以降、第3月曜日から、原則、第3木曜日に変更を検討することになりました。

3月17日お茶飲み会の要点と決定内容

各自の健康チェックは定期実施が効果的

## 1.本寄り合い処 開催日変更

第3月曜日→第3木曜日(変更) ただし、市健康講座は月曜日で決定済みのため

**偶数月 第3月曜日 10時から**

**奇数月 第3木曜日 10時から**

## 2.会計が変わります

4月以降は 3班 高橋美喜子さんへ



## お知らせ 1

### 松林町内会の関連開催内容 (4月)

- ・2014年 4月20日(日) 環境美化 松林集会所前集合 午前8時から
- ・環境美化の一環として、集会所前 花壇の春植え作業の実施を話し合います。

## お知らせ 2

### 4月度 健康チェック&おしゃべり会

・2014年 4月21日(月)

松林集会所 午前10時 から

- ・近所の変った様子はありませんか。
- ・市より健康チェックの通知がありました。
- ・新緑お散歩計画の話し合いなど。

できるところから始めよう！健康長寿の6つの秘訣 (市健康増進課 提供カタログより)

- 1 筋力アップ 家庭でできる筋力アップ体操
- 2 食事は楽しくバランスアップ 若さと元気を保つ食生活
- 3 歯と口のケアで全身ヘルスアップ 歯と口のお手入れ術
- 4 脳力をアップ 脳力アップの生活術(頭を柔らかく脳トレ)
- 5 活動力アップ 外出で心身ともにイキイキ元気
- 6 心の元気力をアップ ストレスを貯めない習慣

継続

代表 高橋正宏  
電話 0544-65-1526