

えのき声かけ隊「ワンポイント講座」

健康講座 心と体をほぐす“気づき”の健康法

事業実績

開催日	令和5年11月25日(土)	実施団体	榎町地区町会連合会
会場	榎町地域センター 多目的ホール	参加者	61名

事業の内容

- 「ワンポイント講座」を開催し、参加者の日常生活に役立つ情報(健康・日々の暮らし・地域等)を提供する。
- 声かけ隊員が近隣の高齢者に声かけを行い、風邪予防や元気で長生きのための情報を記載した「友愛カード」を配付する。

当日の様子

- ワンポイント講座 心と体をほぐす「気づき」の健康法
 - ・武井正子氏(順天堂大学名誉教授・日本フェルデンクライス協会会長)を講師に迎えてお話を伺った。講師のユーモアを交えたわかりやすいお話を聞きながら、体を動かし、自分の筋肉や骨の動きを感じる「気づき」の体験は、参加者に大変好評であった。
- 台所から あらかると
 - ・中村廣子榎町地区町連常任相談役から、体を温める効果のある食材の紹介と生姜の効用についてのお話があり、参加者は真剣に聞き入っていた。

工夫した点

- ・講座の周知において、掲示板や回覧板のほかに、各町会長から町会の方々に積極的に参加を呼びかけてもらった。

改善点
気づいた点等

- ・「筋肉や骨など体の機能の重要性を再認識した」「日常の動きに注意して行動しようと思った」「90代の母に今日わかったことを教えたい」「目からウロコ！身体の気づかなかった部分と呼び覚まされた気がした」等、アンケートの回答から、参加者の健康に対する意識が高まったと感じている。

イベントの様子・参加者の声



足の骨は何本ありますか？
数えてみましょう。

足の指の骨も入れると、こんなに多いんですね！



肩、首、腕の骨が一緒に動くのを感じてみてください。

それぞれ連携してるんだな

身体をゆっくり動かして“気づく”体験が新鮮！