

みかわ集落支援だより

回覧

2026

7

No.125



5/29（金）美川保健センターに実習で来ているYMCAの学生5名の「めざせ！健康長寿～高血圧編」が、美川河山老人作業所で行われました。福寿会の方々を前に、初めは緊張気味だった実習生の皆さんでしたがレクリエーションを進めていく内に緊張がほぐれたようです。本題に入ってからクイズ方式で応答したり血圧の仕組みを寸劇で表したりと分かりやすく、皆さんも自分の体調や生活習慣などを聞いてもらい、アドバイス等を受けとても満足な様子で、「またやって欲しい！」と大好評でした。

まず自己紹介から



軽く体操をして



ありがとうございました👏



最後に、一生懸命講話をしてくれた実習生に「とても分かりやすかったよ、ありがとうございました」と感謝と激励の拍手が送られました。

皆さんきっと素敵な保健師さんや看護師さんになれることでしょうね！！！！

6/9（火）美川コミュニティセンターで、山口県東部ヤクルト販売(株)管理栄養士さんを講師に「ヤクルト健康教室～生活習慣チェンジで健康チャージ～」が開催されました。初めに軽く脳トレゲームをして、生活習慣病についてお話をされました。普段の食生活で無意識に塩分を多く摂っているということに改めて驚きました。また運動も普段の家事で念入りに掃除をしたり、ラジオ体操を毎日する・歩く時も階段を使うなど無理のない範囲で活動をすることで効果があるということでした。



生活習慣病とは、食事や運動、ストレス、喫煙、飲酒などの不健康な生活習慣がその発症・進行に深く関与する病気の総称です。

生活習慣病は、死亡数割合の5割を占めます。



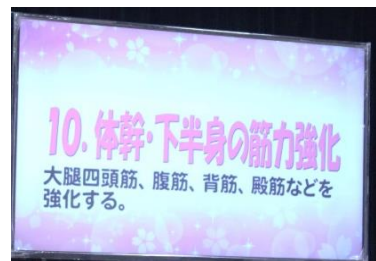
6月に入り毎週月曜日、美川コミュニティセンター2F大会議室で、岩国市地域包括支援センターの職員による「美川介護予防教室」が始まりました（全12回）。初めに基本健康チェックや血圧測定をして、「岩国はつらつ体操」をしました。参加された皆さんは、掛け声に合わせて呼吸を意識しながら体操をし、マットの上での足上げなどちょっときつく感じる体操もありましたが、無理なく自分の体調に合わせて体を動かしておられました。

体操や散歩などで無理のないよう体を動かして、転倒などの予防を心がけていきましょう！



血圧測定

岩国市岩国第五地域包括支援センターの保健師さんと錦中央医院の研修医さんが初めに挨拶



棕野レインボーサロン 七夕飾り作り

6/8（月） みんなで心を込めて七夕飾りを作りました。



6/22（月）七夕飾りを棕野駅に設置



小雨が降る中移動



★今年も見事な七夕飾りが棕野駅に飾られました★ ~7/7迄



棕野駅のベンチに短冊が置かれています。願い事を書いて飾ってくださいね！