



▶女性部員向け講習会に参加して♪

令和6年1月18日(木)に、女性部役員成田清蓮研修委員長を講師としてお迎えし、部員向け講習会がありました。

日々の生活を少しでも健康に送りたいと思い、参加させて頂きました。初めに座学講義を受けて、動画を見ながら心身脳体操(リズムに合わせて声を出しながらの運動)をしました。

次に2組のチームに分かれて昨年同様に運動療法ゲーゴル輪投げゲームを行いました。高点数を目指して、投げている時は子供に返り、皆さん一喜一憂しながら時間を忘れる程夢中になりました。賞品も頂きました。

また、輪投げゲームの合間に一人一人医療用バランス計を使って、現在の身体の歪みを測定して頂き、気付かなかった身体の歪みを教えて頂きました。帰る頃には全身が温まり爽やかな気分になりました。

気軽に出来る運動でしたので、家でもすぐ実践しました。

皆さんと、とても楽しく学ぶことができ、あっという間の講習会でした。

成田先生、お手伝いいただいたスタッフの皆様、ありがとうございました。

八千穂電気(藤島町) 幅 優子



▶東尾張支部商工会女性部活動推進研修会へ参加しました！

2月5日月曜日、東尾張支部商工会女性部活動推進研修会へヒルトン名古屋まで行って来ました。

1. 講演会のテーマ「フレイル予防で健康長寿！」

講師 (株)タニタヘルスリンク 管理栄養士 金 華蓮氏

※フレイルとは…加齢と共に心身の活力が低下し健康と要介護の間の虚弱な状態をいう。

※健康長寿とは…介護を必要とせず健康で長生きすることをいう。

○栄養 1日3食を主食・主菜・副菜を食べる

○社会参加 就労やボランティア等

○身体活動 ウォーキング、ストレッチ等の筋力トレーニング

この3つの三本柱を心がけて年齢を重ねたいですね。



2. 情報交流会

守山商工会 ハンドベル、長久手市商工会 活動報告、鳴海商工会 活動報告、日進市商工会 ダンス、東郷町商工会 活動報告、尾張旭市商工会 コーラスの順で、ステージで発表いたしました。

サークル活動の作品も展示されていて、みなさんお上手でステキな作品ばかりでした。

今回の研修会は、全てがフレイル予防とつながっていて、とてもよかったと思います。

(有)グロウ(本郷町)福岡 真理

