



令和7年3月1日

早月加積地区

健康づくり推進協議会

ヘルスボランティア協議会

令和6年度健康づくり事業活動報告

① 令和6年5月15日(水) 歩こう会(四季防災館・中央植物園)



地震体験コーナーで実際に発生した揺れを体験し、地震の怖さを痛感しました。



学芸員の案内で、いろいろな植物について学び、美しい花々を愛でながら楽しく散策しました。



② 令和6年7月7日(日) ヘルスボランティア会員研修会 「地域災害防災講座」(四季防災館)



暴風体験コーナーの暴風は、支えなしでは立てられないほどでした。

☺過去の災害を教訓に、ハザードマップの確認等、日頃から災害に備えて何ができるかを考えるきっかけとなりました。

③ 令和6年7月20日(土) 早月納涼まつり(早月加積地区公民館)



☺来場者に血圧測定を行いました。また、盆踊りに参加し、楽しい時間を過ごしました。



④ 令和6年10月20日(日) 健康講座(早月加積地区公民館)

「笑って認知症予防」 明生薬品工業株式会社 社長 串間 篤治 氏



笑えるクイズ
とおもしろ解
答に、会場は
笑いが絶え
ず、大盛り上
がり!



😊笑いの力で免疫力アップ!

たくさんの笑いと元気をいただき、参加者全員で笑顔あふれる時間を共有しました。

⑤ 令和6年11月17日(日) 健康講座(三ヶ公民館)

「災害から自分を守るための知識と行動」 滑川市防災危機管理課 香川 氏
滑川市消防署 室本 氏



エコノミークラス
症候群予防に
役立つ簡単な
運動をみなさん
で行いました。

😊「避難所での健康維持のために、座ったままでできる体操を教えていただいてよかった」、「実際に段ボールベッドを組み立てたのはよい経験となった」などの感想をいただきました。

⑥ 令和7年2月9日(日) ヘルスボランティア会員研修会(早月加積地区公民館)

「楽しく身体を動かし、フレイルを予防しよう」

🌨️今季最強寒波による大雪のため、残念ながら中止となりました。



早月加積地区ヘルスボランティア活動を
生活の一部に取り入れてみませんか。
令和7年度ヘルスボランティア養成講座
を受講して、ヘルスボランティアの仲間入り
をしましょう!

