



令和8年3月1日

早月加積地区

健康づくり推進協議会

ヘルスポランティア協議会

令和7年度健康づくり事業活動報告

① 令和7年8月9日(土) 早月納涼祭り〔早月加積地区公民館〕



納涼まつりの「健康コーナー」をヘルスポランティアとして血圧測定を担当しました。

日頃から血圧を測定して、自身の健康管理に努めましょう。

② 令和7年10月5日(日) 健康講座〔大窪公民館〕

「健康測定会で健康をチェック」

明治安田生命:内田陽子氏、松山美穂氏

チェック機に手のひらを置いたり人差し指を挟んで、日頃の野菜摂取量が適格か、自身の血圧年齢が何歳か知ることができました。

運動や食生活など生活習慣の改善を心がけ、血圧を元気に保つことが健康につながります。



③ 令和7年10月19日(日) 会員研修会〔早月加積地区公民館〕

「ヘルスポランティアとしての活動」



ヘルスポランティア養成講座を受けて、活動を始めてまだ間もない方や経験を積んだ方々を含めて、改めてヘルスポランティアとしての活動のあり方の講義を受けました。

今後一層のご協力をお願いいたします。

④ 令和7年10月25日(土) 第65回滑川市社会福祉大会

〔西地区コミュニティセンター〕



滑川市社会福祉大会において、長年早月加積地区のヘルスボランティアとして、地域の健康づくりの啓蒙、実践活動に協力してきた実績を認められ、島崎元会長が代表して表彰を受けました。

⑤ 令和7年11月22日(土) 歩こう会〔有磯塚～ほたるいかミュージアム〕



徳城寺において有磯塚や歴史的収蔵品の説明を聞きました。



ほたるいかミュージアムでは、時季が異なるためほたるいかではなく、(ウミホタル)の発光ショーを見ました。

⑥ 令和7年12月5日(金) 健康講座〔中村公民館〕

「腰痛と膝痛の予防と対処について」

いつまでも元気な足腰でいるために、筋肉を鍛えることが大切です。既に腰痛や膝痛を抱えている方も無理しない運動を学びました。



⑦ 令和8年2月15日(日) 会員研修〔早月加積地区公民館〕

「寒いときこそ身体を動かして筋力保持を」

*開催日程の折り合いがつかず、ニュース記事が間に合いませんでした。
来年度は反省をもとに、計画的に執り行ないたいと思っております。
宜しく願い致します。