

「“幸せな日常生活を過ごすための健康づくり”を学ぶ！」(ボランティア全体会議)

令和8年4月22日飯山満公民館にて、二宮・飯山満地区社会福祉協議会のボランティアが一同に会する「全体会議」が開催され、多くのボランティアの方にご参加頂きました。

まずは、20年と言う長年のボランティア活動に感謝して3名の方が表彰されました。引き続きのご協力を宜しくお願いします。



20年表彰

また、「ミニデサービス」、「ふれあいいきいきサロン」、「子育て育成」、「シルバー男性料理教室」、「ボランティア育成(在宅福祉サービス)」、「福祉まつり」などの令和7年度の事業活動報告がありました。令和8年度を新たな気持ちで活動を進めて頂きたいと思っております。これからも、皆さん宜しくお願いします。

その後、明治牛乳三山宅配センター様による「骨の元気度チャック(骨ウェーブ測定)、西ヶ谷店長による「認知症予防の歩き方」と題した講演、牛乳や乳酸菌飲料の試飲などで、「幸せな日常生活を過ごすための健康づくりについて学びました。



骨ウェーブ測定

講演前に、「骨の元気度(骨ウェーブ計測)」チェックを行いました。栄養バランスが崩れると骨の新陳代謝が損なわれ、骨粗鬆症のリスクがあります。

今を知り未来に向けて準備していきましょう。



講演では、健康な身体作りのために効果的な運動は、「普段の歩いているなかに速歩き(中強度ウォーキング)を取り入れる」ことで、「1日8,000歩のうちの約20分を“速歩き”することで病気の予防が期待できる」とのことです(最近の研究では、1日5,000歩、6分間の“速歩き”でも効果があるとのことです:中之条研究*(現在も継続中)より)。

*:群馬県中之条町の65歳以上の全住民5,000人を対象に日常の身体活動と病気予防の関係について調査した研究

また、参加者の方に、実際の歩き方を体験して頂きながら、指導もして頂きました。

「“歩く”ことの質をあげる」ことが大切とのことでした。



歩き方の体験と指導



効果的な運動方法

ポイントは速歩き!
(中強度ウォーキング)



株式会社 明治:「幸せな日常生活を過ごすための健康づくり」より

また、健康に過ごす上で、フレイル(虚弱)にも気を付けることが必要で、その為には、社会参加(コミュニケーション)も重要になります。

みなさんには、①栄養、②運動、③社会参加(コミュニケーション)を心がけ、健康に日々の生活を過ごして頂き、地区社協の活動にも元気にご協力頂けますよう宜しくお願いします。



(二宮・飯山満地区社会福祉協議会 Co-SLEE 塚本記)

https://funabashi-shakyo.or.jp/author/lsc_ninomiya_hasama/

ボランティア募集中
(ご連絡をお待ちしております)

二宮・飯山満地区社会福祉協議会
船橋市飯山満町 1-950-3 飯山満公民館内
TEL 047-424-0294 / 047-424-0317

