

『よどふあるの友』は、淀協・ファルマHPH委員会と西淀川・淀川健康友の会が共に取り組むHPH活動について、様々な情報を発信したり、活動を報告するニュースです。名前は、淀協、ファルマプラン、健康友の会の名前と健康友の会の発行する『健康の友』にあやかりました。

## 職場紹介 「三国4事業所+健康友の会ふれあい三国支部」

三国4事業所+健康友の会ふれあい三国支部  
(4事業所=ファミリークリニックあい・ケア  
プランセンターあい・訪問看護ステーション  
コスモス・サテライトあい)



地域のみなさんと取り組むHPH活動の紹介をします。  
コロナ以前は、商店街での街角健康チェックや健康講座、キッズクリニック、12個あった健康サークルでの取り組みなど多彩に取り組みを広げていましたが、コロナで集まれなくなりしょんぼり…。



でも、コロナ禍でもできることを何とかやろう！と、継続してスワンスワンの取り組みを4事業所の職員で行って来ました。今年度からは、「友の会の方も一緒に取り組もう」と声をかけ、毎回参加して下さる方もいます。スワンスワンの後には健康チェックも！と計画をしましたが、以前ほど盛り上がりがないので、もう一工夫必要かな??と思っています。

今年は、地域のセンターを借りて、HPHオンライン運動教室にも参加、遠足にも取り組みました。今は、人とのつながりが一番大事！集える場所を探しながら、サークル活動も少しずつ再開予定です！

2019年5月から、地域のみなさんを元気づけようと、ユーチューブの配信を始めました。最近、新作がないですがよかったら見てください。  
「FCあいチャンネル」で検索を！

HPH委員会 大西 暁子



# 「何のための、誰のための、誰と一緒に、 誰が参加する活動にするか！」

## はじめよう！スクエアステップ！！

スクエアステップは、25cm四方40マスのマットの上を指導者の指示通りにステップをしながら、手の振り付けなど別の動作も加える、転倒予防と脳トレになる運動です。

6年前に淀協HPH委員会が立ち上がった時に、私は健康友の会の委員として参加しました。HPH委員会では、職員向け、患者向け、地域対象に様々な活動が実施されてきました。

健康友の会では、2016年9月に淀協で開催された指導者養成講座に職員と共に、世話人5名が参加して資格を取り、地域の健康づくりとしてスクエアステップを始めました。

コロナ禍前は、その後も資格を取った15人ほどの世話人さんたちと、淀協施設の他、地域の会館や会員宅をお借りして、6支部で月18回を超す定期的な班会を実施してきました。

また、野里小学校をお借りして全支部参加のスクエアステップフェスタも2回行いました。



3年前からのコロナ感染拡大で、淀協施設は借りられず、一時は西淀病院の駐輪場を借りて外での班会を開催したこともありましたが、全面ストップしていました。

西淀うちの支部では、少し落ち着いた一昨年頃より西栄寺さんのホールをお借りできて、時に感染拡大で中止もしましたが、現在まで継続しています。西栄寺ではホールが広いので、足の悪い方向けの椅子に座ってのステップもしています。佃支部もはっぴいひめじま支部でも再開しています。

このコロナ禍の3年で、依然の参加者は足腰が弱くなられ、参加者の顔ぶれも変わりました。医師のすすめで来たという方もおられますし、新しい方がお友達を誘ってこられています。

健康づくりをみんなで一緒に取り組むことで、つながりを広げることができ、友の会の役割が大事だと実感しました。もっと多くの方の参加を増やすには、会場確保と指導者の養成が何より重要だと考えています。

HPH委員会 中村 玉枝

毎月22日はスワンスワンの日

13:00~13:15

土日・祝日の場合は、次の平日に実施します。

※参加人数と拾った吸い殻の数を  
ファックスにてお知らせください！

発行：〒555-0024  
大阪市西淀川区野里3-5-22  
淀協・ファルマHPH委員会  
TEL (06)6471-0496(代表)

日本HPHネットワーク  
Japan Network of Health Promoting  
Hospitals & Health Services



HPH3月アンケート