

よどふあるの友

2024年3月発行
NO.26

『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。

第1回 淀協・ファルマHPHまつりを開催

開催日：2024年2月17日 のぞと診療所



◆2月17日（土）午後2時～4時30分、のぞと診療所で「2024HPHまつり」が開催されました。180人（職員110人、会員さん51人、その他19人）の方が参加されました。4つのゾーン「文化」「運動」「知識」「友の会」。どこの会場も「笑顔」「歓声」でいっぱい。大いに盛り上がりました。



◆職員も、コロナ禍以降つながりが少なく、ちょっと疲れていましたが、「文化」や「運動」などを通して交流できたことは、これからの活動の大きな宝物です。

淀協HPH委員会では、詳しく総括し、今後の取り組みにかしていきたいと思います。

◆たくさんの感想をお聞きました。
「素敵な音楽がとっても心に響いて感動！」
「歌もダンスもとてもよかった！」
「いい汗かけて気持ちよかった」
「身体を動かして元気になった」
「これからもHPH活動がんばらなければ…」
「みんなが集まって交流できることって大切」
「友の会の人たちと交流ができてよかった」
「来年もやりたい」…

◆ご協力頂いた「職員」「地域」の皆さんに心から感謝の気持ちでいっぱいです。



3/28(木)午後2時～

オンライン運動教室 毎月第四木曜日開催



「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！」

2/17 HPHまつり各ゾーン報告

文化ゾーン

オープニングは平均年齢72歳の「大阪おかんとおかんとおとんのチアリーダー」のみなさんが観客も巻き込んで盛り上げました。その後の音楽会では美亜の斗サクソックスとベリーダンス。どの年代の方も楽しめるプログラムでみなさん聞き入っておられました。3月19日開催の「赤ひげ」公演で「研修医」役の嵐市太郎さんも歌で飛び入り参加で熱唱されました。「赤ひげ」コーナーでは、歌舞伎のいろはを教わりました。最後はオカリナの演奏。きれいな音色に癒されました。

どのプログラムも演者も久々にステージで演じることの喜びを語っておられました。観客も参加しながら楽しまれていました。（大西）



踊り:若林先生、ピアノ:石井先生、サクソックス:杉先生



知識ゾーン

アルコール講座、禁煙教室の動画上映、お肌と美容の生講義、これまでの国際HPH学会やJ-HPHセミナーで発表したポスターを掲示。

睡眠や受動喫煙、高血圧、糖尿病に関するパンフレットや、JHPHに研究助成金を受けたグリーンカーテンの研究のチラシも準備した。地域の方が熱心に大西栄養士の話聞いていたり、禁煙しない息子の体が心配だという母親から熱心にタバコの害について相談を受けたり、地域の方や職員にHPH活動について説明する機会を持つことができ、多くの参加者がヘルスプロモーション活動に興味を持ち、実践の輪が広がれば良いな—と思いました。（野口）



運動ゾーン



運動ゾーンは、「卓球」「スクエアステップ」「ノルディックウォーキング」の3つを同時並行で行いました。参加者は小学生～70代まで幅広い方に来ていただき、日頃の運動不足の解消、ストレス発散が出来たという声もいただき、大いに盛り上がりました。

「スクエアステップ」は5分程度の体験でしたが、ずっと職員も友の会世話人さんたちも引っこ無しに来られ、まずは体験してもらったことがよかったと思います。（中村）

友の会ゾーン

小児科を利用し健康友の会活動を紹介。

各支部より班会で作った作品の展示や100歳体操、リバイバルダンス、モルック、布切れの体験コーナーや健康友の会クイズ、各地の健康友の会班・サークルを掲示しました。

日頃より活動をされている会員さんを見て体験することで、健康友の会が地域で果たしている役割を感じられたと思います。

地域の方の居場所を提供し、地域の皆さんの繋がりを作り、孤独な人を無くす。地域の健康を守る活動を、職員に知って貰えるいい機会になりました。（竹内）



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



HPH2023年アンケート