

よどふあるの友

2024年6月発行
NO.29

『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。



4.12 植え付け



4.17



4.25



4.30

「緑のカーテン」育成プロジェクト



こつま薬局



FCあい



伝法高見



5.6



西島



よどの里

らくらく



友の会

種から発芽



此花

5.13



ファルマ

一般社団法人 大阪ファルマプラン



茨木



15cmに成長

6.8

つぼみ



5.25 開花

さいた

ゴーヤの花



5.20

6/27(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！」

毎月第一火曜日開催 のぞと診療所での健康チェック班会

長引くコロナ禍で、西淀川・淀川健康友の会でも集まって取り組んでいた様々な活動が休止となり、フレイルが大きな問題になりました。

感染予防に気をつけながら、2022年より少しずつ活動が再開され始め、現在では各支部で班会やサークルがコロナ禍以上に旺盛に取り組まれています。

コロナ禍前はそれぞれの支部で地域健康増進センター（たまり場）などで自分の健康状態を知り、健康維持や増進への意識を健康友の会会員同士で広めるために、取り組んでいた健康チェック班会は、のぞと診療所にある体成分分析機を活用し、職員の方々に協力を得て、2024年2月～毎月第1火曜日に、各支部から10人規模の希望者を募って実施しています。



会員自らが測定ができるよう当日は世話人さんも測定に参加し、看護師や理学療法士さんから測定結果のアドバイスや測定方法・自宅でできる体操などを学んでいます。

健康チェック班会では、身長・握力・足趾力・骨密度・AGEs（あおぞら薬局より貸出）・体成分分析機を使用しています。

早速、健康増進センターで定期的に足趾力計などを取り入れた健康チェックを実施計画した支部もできました。今後も取り組みを広めていきたいと思えます。

（淀協本部地域活動部 竹内 洋蔵）



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



HPH2024年アンケート