

『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。

## ポジティブヘルスワークショップ 7/6、7/27を開催

7月6日と27日(土)の2回に分けて、ポジティブヘルスワークショップを開催しました。

このワークショップは、千北診療所の所長である野口先生が、オランダでポジティブヘルスの概念、医療制度、家庭医の取り組みを学んでこられた報告も兼ねて、全国で取り組んでいる「緑のカーテン」育成プロジェクトメンバーを対象に行ない、淀協・ファルマ・友の会はもちろんのこと、北海道(函館陵北病院)、石川、愛知、京都からのべ30人近くの方が参加しました。

### 「緑のカーテン」育成プロジェクト Health Promotion × 環境衛生



ポジティブヘルスとは、「社会的・身体的・感情的問題に直面したとき適応し、本人主導で管理する能力としての健康」とのことです。早速「蜘蛛の巣チャート」(左下)を使って、参加者の今の状態を記入して交流を行いました。

みなさんも、蜘蛛の巣チャートを使ってまずは自分の状態を確認する所から始めませんか！

**MIJN POSITIEVE GEZONDHEID**

**日常機能**

- 身の回りのことができる
- 自分の限界を知る
- 健康を保つ知識
- 日常生活の計画
- 金銭管理能力
- 労働・ボランティア活動
- 支援を求められる

**社会とのつながり**

- 他者とのつながり
- 尊重してもらえる
- 楽しみを共有できる仲間
- 必要とき支援してくれる人
- 居場所がある
- やりがいのある活動・仕事
- 社会に対する関心

**身体の状態**

- 元気
- いい調子
- 病状・痛みがない
- よく眠れる
- 食欲がある
- 身体の回復が早い
- 身体の軽やかさ

**心の状態**

- 記憶力
- 集中力
- 意思疎通力
- 朗らか
- 自己肯定感
- 問題解決能力
- 自己調整力

**いきがい**

- いきがいのある生活
- 意欲がある
- 達成したい理想
- 将来に希望もてる
- 人生の満足感
- 感謝の念
- 生涯学習

**くらしの質**

- 生活を楽しめる
- 幸福感
- しつくり感
- バランスある生活
- 安心感
- 住まいと同居者への満足
- 十分な生活費

**アクションの輪**

**蜘蛛の巣チャート**

柱: LICHAMAANSFUNCTIES, DAGELIJKS FUNCTIONEREN, MENTAAL WELBEVINDEN, ZINGEVING, SOCIAAL MAATSCHAPLIJK PARTICIPEREN, KWALITEIT VAN LEVEN

**Action wheel**

今の状態は? → 何を望んでいるか? → できることは何か? → 決めたこと何か? → 何がそれをさせないのか?

8/22(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！」

## 喫茶「元気」で熱中症班会を開催

喫茶「元気」主催で7月18日(木)13時～17名が参加して班会が開かれました。

テーマは、「熱中症について」家庭医専攻医の東本先生に講師を務めて頂きました。

- 今年は熱中症が多く、特に7月は、6月の3倍以上発生している程、警戒が必要なこと。
- 熱中症の症状について
- 熱中症にならないために注意すること
- 日常生活の中での暑さ対策
- こまめに水分補給すること

など資料をもとに、わかりやすくお話して頂きました。



その後、実際にOS1を作ってみました。

まずは、市販のOS1を試飲(味見)。「あんまり、美味しくないなあ」「こんな飲んだことあるなあ」「ポカリと同じかなあ」と、口々に感想がでます。

各自、紙コップに水200mlに砂糖小さじ1、塩一つまみを入れてよくかき混ぜて完成です。

「こっちの方が美味しいな」という声も。

「水分だけと違って、塩分も摂らないとアカンことがよくわかるなあ」と、実践的な班会に参加された会員さんも、「楽しく熱中症や予防の方法がわかった」と好評でした。

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