



2月26日

八尾小学校区まちづくり協議会主催の防災訓練の中で健康ブースとして、血管年齢測定と健康相談を実施してきました。寒い中、順番待ちもありましたが、血管年齢測定に参加いただきました。



2月25日

南高安小学校区まちづくり協議会総務部会の打合せに参加し、南高安小学校区わがまち推進計画の柱の1つである「健康維持推進事業」について今後の進め方や3月4日の糖尿病予防教室の啓発などの打合せをしました。



2月22日

西山本地区福祉委員会主催「サロンさくら」にて1月25日に実施した体力測定の傾向からの健康づくりの提案を行いました。体力づくりをすぐに実践してもらえるよう運動のチラシのいくつかを実践しました。



2月20日

1月16日に引き続き、高美南小学校区まちづくり協議会主催のバランスボール講座が開催されました。この日も、保健師は、講座の開始前に、握力測定でのフレイルチェックと健康教育を実施しました。高美南地区では、「フレイル予防大作戦！」として、さまざまな機会を通して、フレイル予防に取り組んでいます。



2月18日

亀井地区福祉委員会主催、ひとり暮らし高齢者を対象とした「いきいき健康体操」へ参加しました。フレイル予防についてのお話をさせていただきました。



2月17日・18日

安中人権コミュニティセンターにて、2022年度作品がらび展が開催され、保健師コーナーで食品に含まれる砂糖の量や糖尿病予防クイズを展示させていただきました。食品に含まれる砂糖の量を見た方からは、「こんなに砂糖が入っているとは思わなかった」「気をつける！」という声が聞かれました。



2月16日

高安地区福祉委員会主催の一人暮らし高齢者を対象とした給食サービスに参加してきました。コロナ禍で数年ぶりの開催となり、参加者と給食ボランティアの方に、基本チェックリストを活用し、フレイル予防についてのお話をしました。



2月17日

次年度以降の南高安地区健診について、南高安地区成人病予防会と打合せをしました。アンケート集計結果などの意見交換を行いました。



2月15日

東町小地域ネットワークが開催された集いにて、感染症予防とフレイル予防についてのお話と、おひとりおひとりにフレイルチェックと体力測定（握力測定・10秒立ち上がり測定）を実施し、健康づくりのアドバイスをしました。