



3月11日

第38回竹淵コミセンまつりにて健康ブースを出展しました。地域の健康課題・糖尿病予防についての説明、食品に含まれる砂糖の量の展示を実施しました。



3月4日・5日

大正コミュニティセンターで開催された生涯学習講座展示発表会にて健康づくり啓発ブースを出展しました。地域包括支援センター・あおぞら・大正出張所職員と協力し、血管年齢測定や食品に含まれる砂糖の量の展示、スクワット15秒チャレンジを実施しました。たくさんの方にご参加いただきました。



3月5日

久宝寺グリーンマンション自治会が開催されている喫茶グリーンで、健康教育・健康相談を実施しました。生活習慣病、久宝寺地区の健康課題についてお話させていただきました。



3月4日

亀井小東地区福祉委員会主催、ひとり暮らし高齢者を対象とした「みちくさ会」に参加しました。オーラルフレイル予防についてのお話をさせていただき、みなさんでお口の体操をしました。



3月4日

南高安小学校校区まちづくり協議会主催の「糖尿病予防教室」で講師として、血糖値を上げにくい食事や食べ方、血糖値を下げる運動などをお伝えしました。13名の方が参加されました。



3月4日、山本コミュニティセンターで開催されたコミセンまつりに保健センター保健師と地域包括支援センター（スローライフ八尾・中谷・サポートやお）と一緒にフレイルに関する質問票及び握力測定にてフレイルチェックを実施しました。



3月1日

都塚北町会子ども部会より依頼を受け、集会所で出張型離乳食講習会を開催しました。曙川地区の健康課題についてもお伝えしました。



3月1日に東山本地区の高齢クラブ ローズクラブにて地域包括支援センター中谷の職員とともにフレイルに関する質問票と握力測定および10秒立ち上がりを実施して、フレイルチェックをしました。



3月1日から3月7日まで開催された桂人権コミュニティセンターで開催された芸術展健康づくりコーナーを設置し、生活習慣病予防対策としてなじみのある食品に含まれる砂糖の量と塩分の量の展示をしました。