



2月28日

曙川コミュニティセンターで開催された「笑いヨガ」の自主グループ活動の際に、健康のお話をさせていただきました。フレイルや八尾市の健康課題をテーマに、皆様と情報交換をすることができました。



2月27日

保健センターで集団健診（特定健診、がん検診、骨密度検査）を開催しました。2月は八尾市フレイル予防月間。健康まちづくり科学センターより同日時、同会場で握力測定を通した健康相談とフレイルチェックの実施がありました。



2月24日

明治安田生命保険相互会社ご協力のもと、久宝寺コミセンまつりで『ベジチェック・血管年齢測定』を行いました。24日は合計115名の方が測定にご参加くださいました。久宝寺・美園小学校区の健康課題についてもお話させていただき、ご自身の健診結果や生活習慣を振り返ってくださる方もおられました。



2月17日

西山本地区福祉委員会主催 ふれあい給食にてフレイル予防を目的にした10秒立ち上がり測定を42名の参加者の方に行いました。測定後は測定された方の結果をもとに、健康維持向上できるようなポイントについてお話をしました。皆さん大変熱心に取り組み、お話を聞かれていました。



2月17日

大正北地区で行われた給食サービスに参加し、血圧測定と健康相談、「みんなの健康だより2月号」をもとにフレイル予防についてお話をしました。



2月16日

安中人権コミュニティセンターで開催された「がんばっ展」にて、血管年齢測定と健康相談及び地域の健康課題を展示しました。



2月14日

龍ちゃんげんき体操に参加し、体力測定結果（握力測定）の見方や簡単にできる運動方法についてお話をしました。みなさん、今年度1年間の体操の成果を実感しておられました。



2月9日

龍華地区ふれあい喫茶に参加し、血圧測定・健康相談・歯科健診の啓発を行いました。歯科健診を受けていない人からは「受けてみようかな」というお声もあり、歯科健診の必要性を確認していただきました。



2月4日 高砂地区福祉委員会主催「高砂地区とっておきの健康の秘訣」と題し、健康教室をしました。保健師からは「北山本小学校区の健康状況」を、管理栄養士からは「今日からできる元気のための食事」をお話しました。参加者の方は大変熱心にお話を聞き、普段疑問に思っていることを積極的に質問されていました。