

楽しい健康講座いろいろ

信越 北信地区 電友会「第3回健康セミナー」

講師：渡邊 徹先生
フィットネスサロン CLUB-J
健康運動指導士

北信地区電友会 第3回健康セミナー

100歳まで健康で歩けるように！

～筋力は何歳からでも鍛えられ、増やすことができる～

フィットネスサロン CLUB-J
サキベジ健康宣言企業
健康運動指導士 渡邊 徹



- ◎歩くために必要な筋肉はどこなのか？
- ◎家でも簡単にできるトレーニングとは？



CLUB-Jは「サキベジ健康宣言企業」
長野市「サキベジ推進協議会」は
真の健康長寿社会を目指す！

今からできる生活習慣予防・認知症予防
「サキベジ」3原則

- ・野菜を先にたくさん食べること。
- ・1日7000歩を歩くこと。
- ・人とのコミュニケーションをとる事。

信州発の「サキベジ」を全国へ
もっと「サキベジ」の輪が広がりますように！！

東海 三河支部「いきいき健康講座」 ～背骨と骨盤・ゆがみを治せば若返る～

講師：内田 一先生
内田カイロプラクティック院 院長
文部科学省認定 健康管理士1級指導員

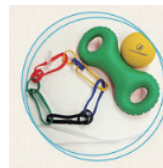
カイロプラティックとはどのようなものを身近な事例を挙げて教えてもらい、日頃の生活習慣や体の使い方の癖などが気が付かないうちに身体の歪みや違和感が発生するというお話しに、思わず背筋を伸ばしてしまう一幕もありました。皆、生活習慣を改め、少しでも健康寿命を延ばしていきたいと改めて意識を高めることができました。



希望者は体験施術を受けて、腰や肩の高さ、足の長さが歪みによって違っていていることを認識しました。

東海 岐阜支部 より健康に！より幸せに！3B体操

講師：下野 洋子先生（日本3B体操協会 指導員）



「遊びの要素」「気軽に」「身体に無理なく」をキーワードに3つの道具（ボール・ベル・ベルダー）を使った健康体操です。



健康寿命、フレイルチェックのお話しのあと、ストレッチや有酸素性運動、バランス機能改善運動、体力づくり運動を楽しいトークと懐かしい音楽を聴きながら実践しました。

北海道 小樽地方支部女性部会 笑いヨガ体験教室 「大地に笑顔の花を！」

講師：札幌おひさま笑いヨガ
代表 角川 郁子先生・船木 愛浩先生

「ホ ホ ハハハ（3回） ハア バンザイ」手拍子と掛け声、お腹から声を出して横隔膜を動かして深呼吸、創造性の右脳で笑う笑い方、遊び心を喚起。タププリ息を吐きながらハハハと笑うとほんものの笑いが生まれ、楽しい体験教室になりました。



女性の活動

第6回「電友会全国女性の会」開催

【1日目】 《講演会》

「NTTドコモアグリガールの農業ICTの取組み」
（IOTデザインガール・アグリガール001） 大山 りか様
（IOTデザインガール・アグリガール004） 川野 千鶴子様



※アグリガールとは、農業の課題を解決するICTを活用したソリューションを全国各地で普及展開する非公式PTの女性メンバーで、様々な企業や自治体の女性とともにIOTデザインPTとして「IOTデザインガール」を立ち上げました。

【2日目】 《健康講座》

「上手な医療機関のかかり方」 本社 森田 佳子様



「いきいき健康体操教室」 信越 塚田 啓子様



「笑いヨガ」 北海道 船登 教子様



関西 兵庫支部 FL兵庫(神戸ブロック) “太鼓叩いて 汗かき 生ビールで乾杯”

神戸三宮にある「太鼓道場」で、素足になってリズムよく軽快に打つ人、うっ憤を晴らすかのように思いつき叩いている人、それぞれが気軽に楽しく太鼓の音を響かせ、気持ちのいい汗をかけた後はビールを片手にお喋りに花が咲きました。



沖縄 電友会「うない(姉妹)」& NTT女性の会「うない」との連携

◎フードバンク協力活動 ◎タオル帽子作成



(↓中頭病院に107枚タオル帽子贈呈)



東北 福島支部(電友吾妻会) 福島県庁・県警本部施設見学

県危機管理センターは、災害状況を大型ビジョン等で確認しながら対策を実施する拠点で、自然災害に対する防災意識を常にもつ事の重要性を再認識しました。県警の通信指令室は、110番通報を受け、迅速に冷静に的確な指令を出す様子をガラス張りの廊下から見学ができ、警察官は県民が、安心して安全に暮らせるように身体を張って仕事をしていると思うと頭が下がる思いでした。



(内堀福島県知事と記念写真を撮影)

北陸 富山県支部 「レディーストーク&ランチ」 (まず寿司作り教室に挑戦)

丸い桶に八枚の笹の葉を敷き、ますを並べ、その上にすし飯をのせ詰めていきます。あまりにも早い完成に講師の方もびっくり。オリジナルの「まず寿司」が完成し、家族へのメッセージを書き、お土産に！その後、棒寿司を食べながら楽しいランチタイムを過ごしました。

