



香川医療生活協同組合東エリア

医療福祉協進

# 組合員活動ニュース

No.103

2025年3月号  
香川医療生協  
高松東センター  
TEL087-812-5331



昨年のWHOウォーキング



握力測定の様子



## 2024年度 健康チャレンジまとめ



高松東ブロック健康づくり委員会 発行

### ★アンケート集計結果報告★

参加者	188名
年代別	70代(37%) 80代(32%) 60代(8%) 10歳未満から90代まで幅広い年代の方が参加されました。
参加した回数	初めての方が19% 3回目以上の方が60%
人気のコース	自分目標19%(ラジオ体操、ウォーキング、ヨガ、しっかり食べる…など) ちょい足し運動14% ウォーキング14%
感想	変化を感じた、すこし感じた方は、70%でした。 終了しても続けると回答した方は、87%でした。 参加された方の生活習慣の見直しや、健康づくりの取り組みのきっかけになったと思われます。

### 《感想紹介》

- ・手首を骨折してギブスをつけていたので握力が12キロまで下がってしまっていて、毎日筋力や手指の操作を高めるプチ運動を続けて24キロ(+12キロ)にUPしました。手指動かして認知機能も維持するぞ!!
- ・毎日の記録は大変です。でも意識することはできました。
- ・好きな音楽を聴いてリフレッシュしています。グラウンドゴルフをして少しですが体を動かしています。
- ・野菜たっぷり毎日大変だけど続けたい。
- ・生野菜が嫌いなのですが少しづつ食べるようになりました。
- ・朝体重を測り、朝晩に血圧を測る。日課にしていると意識が付き安心感も生まれます。継続していきます。
- ・いつもやっていることでも「チャレンジ」というノルマがあると少し楽しめる。
- ・最初のうちは忘れることもあったけど2人で声を掛け合いながら続けられてよかった。終わっても家族みんなで続けていこうと思います。
- ・毎日の献立に気を付けて色々変化を考えて作るのが楽しみになり、これからも続けていきたいと思っています。

### お知らせ

## WHO世界健康ウォーキングのご案内

とき : 4月5日(土) 10:00 集合~12:00 解散  
(雨天の場合は、4月6日(日)に延期します)

ところ : 屋島南嶺コース

集合場所 : 屋島山上バス停周辺

参加費 : 無料

フレイルチェック(握力測定・滑舌チェック)を行います。  
ゆっくりペースで歩きますので、歩くのに不安のある方でも安心して参加できます。  
※ご家族・お友達お誘いあわせの上ご参加下さい。



お申込み・お問合せ TEL087-812-5331 担当:平田

### お知らせ

## 屋島へんろ道ハイキング(健康づくり委員会主催)

次回開催(毎月第4水)

3月26日(水)・4月23日(水)

集合場所:大宮八幡宮

8:45 集合・出発(準備運動後出発)

\*多数のご参加をお待ちしています。

\*雨天の場合は中止します。

