

2022年度 事業報告

1 主要会議

- ① 定期総会 2022年5月14日(土) 11時～12時 (17名)総会後に昼食 :マリンピア ”和美彩美”
- ② 役員会 4回 開催
- ③ 月例会 毎月・第二土曜 10時～2時間(平均10名) 8月.9月.コロナ休会
 - 5月 青梅漬けで腸内大掃除(中村)、ふくらはぎを鍛える(栗尾)
 - 6月 低栄養予防(昏石)、那賀町の森(藤田)、泉さん藍綬褒章の紹介
 - 7月 八段錦実技(松浦)、栄養ワンダー(川原)
 - 10月 80年生きて来た体験談(伊川)
 - 11月 日常ボランティア「手とて」紹介(山本)
 - 12月 フレイル予防(栗尾)、“80才からの生き方研究会”(川原)
 - 23年 1月 生きがいの森紹介(藤田/泉)
 - 2月 八段錦の実技と解説(松浦)、居場所づくり発表(森)
 - 3月 レジリエンス=心の回復力 講座(泉)、メンタルヘルスと栄養(川原)
”ふるさと再発見” 市立考古資料館・古墳・森カフェ(岡島/赤松)

④ 財団・他県主催 オンライン会議

- 6月 中国四国ブロック 岡山県主催(9名)
- 6月 近畿ブロック 奈良県主催 (4名)
- 10月 東大・地域連携シンポジウム「人生100年時代 健康長寿」(若干名)
- 11月 財団・アドバイザー全国大会(9名)
- 23年 2月 全国フレイルチェックの集い(5名)
- 3月 ライフスタイル充実講座(会員9名/一般26名)

2 フレイル予防活動

- 毎週 百歳体操(山本) 場所:県民プラザ 木曜10時～1時間(平均10名)
- 毎週 百歳体操(森/横山) 場所:入田コミセン 水曜14時～1時間(平均16名)

3 勉強会

- 10月 県民プラザ主催 ”助成金について”(森1名)
- 23年 3月 県民プラザ主催 ”オンライン会議を味方につけよう”(会員4名)
- 3月 認知症サポーター養成講座 阿波銀ホール(山本/森2名 資格取得)
- 3月 フレイル予防体操・体幹編 ふれあい健康館(山本/森2名)

4 交流・親睦会

- 7月 ビアガーデン・”グランドパレス”(8名)
- 2023年2月 新年会・”花菜”(10名)