

2023年度 事業報告

1 主要会議

- ① 定期総会 2023年5月27日(土) 10時30分～12時 (14名)とくしま県民活動プラザ。後昼食 ”和美彩美”
- ② 役員会 7回 開催
- ③ 月例会 毎月・第二土曜 10時～12時 とくしま県民活動プラザ (平均10名)
 - 4月 前年度事業についての総括(森)・総会の案内(栗尾)(10名)
 - 5月 総会の準備・2023年度の事業計画について(11名)
 - 6月 八段錦(松浦)・メンタルヘルス講座の打ち合わせ
 - 7月 八段錦(松浦)・栄養ワンダーと「健康寿命と運動」～イスに座ってストレッチ～(川原)
 - 8月 八段錦(松浦)・フレイル予防体操～イスに座って筋力体操～(森)(11名)
 - 9月 10月メンタルヘルス講座準備打ち合わせ・各人のテーマ企画の経過報告(12名)
 - 10月 ”誰でもできる簡単マッサージ”講習(大宗裕人先生)(12名)
 - 11月 事務局長休会につき月例会の運営体制を協議(10名)
 - 12月 役員を中心に役割分担を決める。(5名)
- 24年 1月 ハンドマッサージの提案・養成講座実施提案(5名目標)(6名)
- 2月 ハンドマッサージの実施(山橋)・ホームページの学習会・総会5月11日(土)(7名)
- 3月 総会の打ち合わせ(3名)

④ 財団・他県主催 オンライン会議

- 6月 中国四国ブロックオンライン会議 広島県主催(9名)
- 7月 近畿ブロック 和歌山県主催(4名)・80歳からの生き生きライフ(参加6名)オンライン
- 10月 健康生きがい学会オンライン
- 11月 財団・アドバイザー全国大会オンライン
- 24年 2月 全国フレイルチェックの集い(9名)・生きがいに関する再考・研究・地域実装オンライン

2 フレイル予防活動

- 毎週 百歳体操(山本) 場所:とくしま県民活動プラザ 木曜10時～12時(平均10名)
- 毎週 百歳体操(森) 場所:入田コミセン 水曜14時～15時(平均16名)

3 徳島市フレイルチェック会に協力

ふれあい健康館(4回)・いきいき百歳体操(5回)・地域の公民館活動(3回)など

4 ホームページ打ち合わせ会議

5回開催

5 講習会

- 10月 メンタルヘルス講習会・講師(泉美穂AD)(ふれあい健康館・一般34名・会員12名計46名)

6 交流・親睦会

- 7月 ビアガーデン・”ブランアンジュ”(10名)
- 2024年1月 新年会・”阿波観光ホテル”やまもも”(9名)

7 ポスター展示

- 5月 とくしま県民活動プラザ内・徳島県内各地