

2023年

健康づくり部会主催

ユニカール体験講座

昨年度3月に行われ、大人気だったユニカール体験講座を開催します。

ユニカールは、初めての人も十分に楽しめる、体と頭も使ったニュースポーツで、

昨年度も、ホールは笑いや拍手で盛り上がり、あっという間の2時間でした。

ユニカールは初めてという方も、この機会にぜひ体験されてみませんか？

指導は当センターのクラブメンバーが、優しく教えてくれます。

参加された方には、心ばかりの賞品も用意されています。



<参加者> 約30名 (指導員含む)

日にち：7月15日(土曜日)

時間：10時～12時

場所：多目的ホール

定員：先着18名

講師：当センタークラブ

熊西健康ユニカールクラブメンバー



★ スポーツ推進委員(濱村洋子、中村好美様)と共催

お申込・お問い合わせは熊西市民センターまで ☎621-3182

報告書作成：熊西まちづくり協議会 事務局 金子良恵



熱心に対戦、大変な盛り上がり！



アンケート結果では全員が満足！

楽しそうにゲームに興ずる様子をご覧ください！



両チームで点数の確認

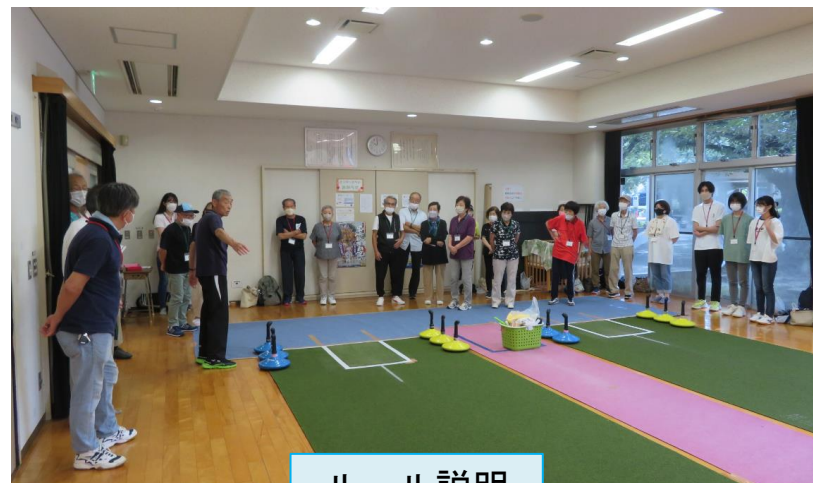


終了後、成績発表 & 楽しく歓談

ユニカール指導員の皆様には、今回もお世話になりました



会場の設営



ルール説明



投げ方 & 狙うコースの指導



全員で点数の確認

★ アンケート協力者(15名、全員が満足と回答)の感想の理由

- ・明るく、皆で楽しみながらできたので良かった。
- ・雰囲気もとても良く、講師の方も優しく教えてくださって、とても楽しむことができたから。
- ・とても面白かったです。明るく穏やかな雰囲気でした。
- ・体だけでなく、頭も使う。難しいスポーツだなと！！ とても面白かったです。
- ・とても面白かったです。・お疲れさまでした。・他の方々とも交流ができて良かったです。
- ・初めてユニカールをしたが、対戦しながらも楽しく過ごせた。
- ・楽しい時間でした。有難うございます。・とても面白かったです。
- ・スタッフの方がいつも親切で優しいので楽しいです。
- ・全員で笑顔で楽しかった。・楽しくできた。・楽しかった。



★その他、ご意見・ご要望があればご記入ください。

- ・これからも宜しくお願いします。・いつも有難く感謝しています。
- ・老若男女とも一緒にできるところが良く、是非継続して開催してほしい。
- ・時間が少ない。もう少し時間を取ってほしい。・時間が欲しい。

全員に参加賞！

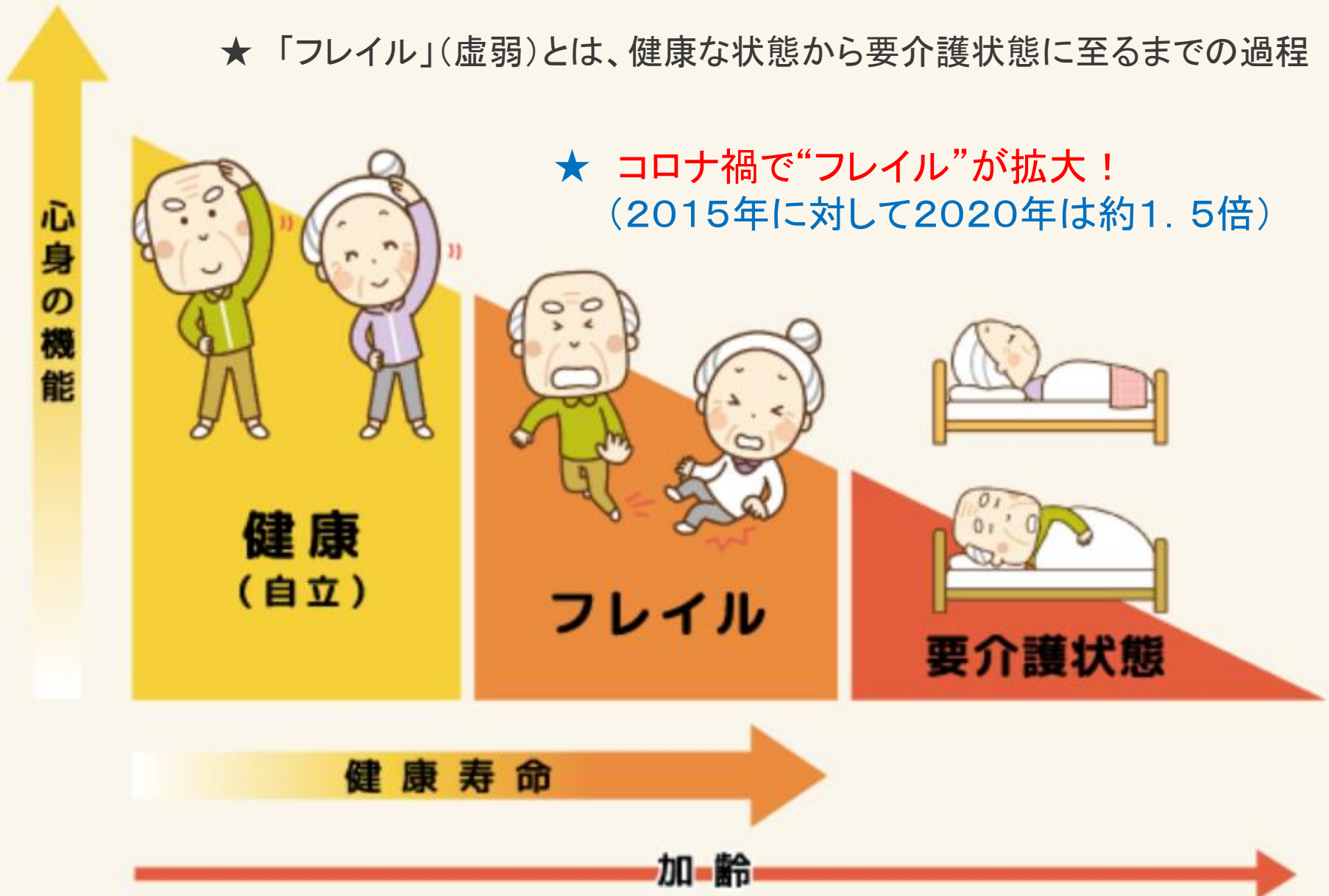
2023年度・熊西まちづくり協議会 健康づくり部会主催
 「健康づくり講座」計画及び実績一覧表



	年月日	演題&講師	参加者
1	2023年 7月15(土) 10:00~12:00 (多目的ホール)	ニュースポーツ ユニカール ・ユニカール指導員 7名 ・スポーツ推進員(濱村洋子、中村好美)	15名
2	9月	健康講座(高血圧について) + 減塩食事提案(食生活改善) (健康づくり部会出席 黒田保健師)	名
3	10月	ニュースポーツ(ドッジビー) (公園で遊ぶ子どもたちをお誘いしたい!)	名
4	11月	グラウンド・ゴルフ (雨天時は多目的ホール)	名
5	2024年 新春3社詣り 1月 6日(土)	岡田神社~興玉神社~一宮神社	名
6	2月	北九州市立八幡病院 岡本院長の健康講話 (感染症について)	名

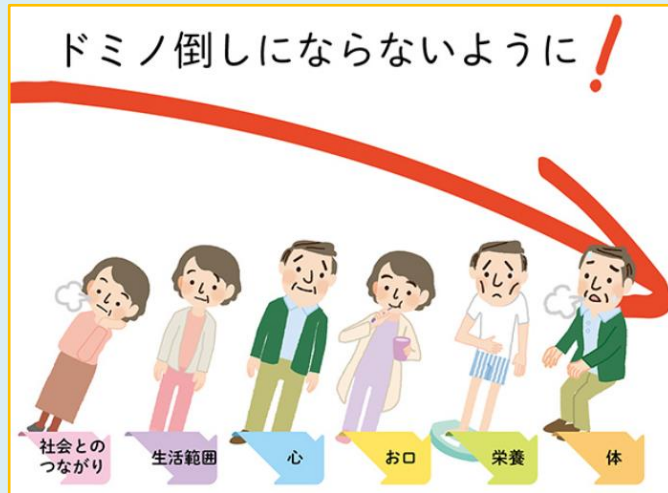
★ 「フレイル」(虚弱)とは、健康な状態から要介護状態に至るまでの過程

★ コロナ禍で“フレイル”が拡大！
(2015年に対して2020年は約1.5倍)



(出典:厚生労働省:高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版)

<フレイル(虚弱)拡大の要因>



<フレイル増加の要因>

- ★ 運動時間の減少
- ★ 人と会う機会が減少

<コロナ禍の前>

- ★ 社会とのつながりが多かった！（心身ともに活性化！）
～地域活動、ボランティア、外出（約束、会食、図書館、映画、旅行・・・）～
- ★ 日々の暮らしの中で、脳の機能低下が抑えられていた！
→ 「**回想法**」が実践され、「**好奇心**」を持ち続けていた！