

## 活動のアルバム

3月16日(土)ふれあいパークの花壇に花苗を植えました。昨年11月にチューリップの球根を植えました。それ以外の西側の花壇にデージーと金魚草を植えたものです。いつもお世話をしていただいている方の内、7名の方ありがとうございました。



3月8日(金)中山南集会所に於いて、中山地区社会福祉協議会・中山赤十字奉仕団主催の健康セミナーが開催されました。(中山学区を南北に分け、次回は翌週15日中山市民センターにて開催)機器による測定とフレイル防止の講話が行われました。日本調剤木町薬局の協力、指導で主催者に所属の福祉委員、民生委員、奉仕団員が機器の操作や記録を担当しました。

機器による測定では、骨健康度、握力、血管年齢、体組成測定です。体組成は一つの機器で体重・体脂肪率・脂肪量・筋肉量・体水分量・推定骨量を一度で計測できるものです。計測後管理栄養士から一人一人に説明やアドバイスがあり、充実したセミナーでした。参加定員30名中滝道から12名が参加しました。



骨健康度測定



握力測定



血管年齢測定



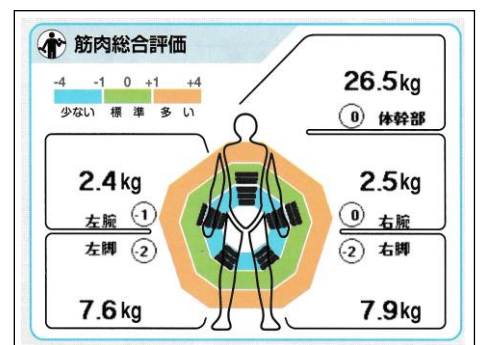
体組成測定：体重・体脂肪・筋肉量・骨量等が一度に測定 上写真が測定器



計測データを比べて話し合い



機器測定後にフレイル防止の講話



筋肉量測定の結果の例