

多世代交流サロン・暮らしの保健室

だんちらんたん 令和6年10月号



だんちらんたんは、川和団地の住民が誰でも利用できる開かれた場所です。好きなことに取り組む場にしたり、おしゃべりをしたり、困りごとを相談したり、買い物がてらにふらっと立ち寄ってゆったり過ごせる団地の皆さんの場所です。看護師が常駐していますので、ちょっとした身体の不調や受診のご相談も承ります。必要時は、区役所や加賀原地域ケアプラザと連携を図ることもできます。転居してこられた方、親子、学生の方、大歓迎です!!

だんちらんたん 佐藤 智子
川和団地自治会長 川村 恵代



先月29日は、集会所にて今年度の健康測定会を開催致しました。区役所福祉保健課健康づくり係、横浜市保健活動推進員、加賀原地域ケアプラザ、明治安田生命、川和団地自治会、シニアクラブの方にご協力いただきました。団地住民の約40名の方にお越しいただきました。参加して下さった皆様、ありがとうございました。

今年度は初めて「ベジチェック（推定野菜摂取量）」も行い、左の写真のように、機械に手のひらの一部ををかざすだけで、結果が画面に出てくる測定器を導入しました。12段階ある中で、8が十分野菜が足りている数値ですが、平均は4～5程度だったようです。看護師・保健師がその他の測定値や生活状況を伺いながらアドバイスをさせていただきました。

健康測定会は測定器の特性上、中学生以上の方であれば測定が可能です。来年度も継続して開催していきますので、奮ってご参加ください。

次回のだんちらんたんは、【〇〇の秋】をテーマに話しませんか？おすすめの本や、みなさんとシェアしたいものやことの持ち込み大歓迎です!!



次回のだんちらんたんは、

日時：2024年10月27日（日）15時～17時

※時間がいつもと異なりますのでご注意ください😊

場所：晴れていれば13号棟前公園、雨天時は中止。

（衆院選投票日の場合、集会所使用不可のため）

暮らしのお困りごとの相談・だんちらんたんのお問い合わせ

Tel090-6942-9725

✉tomoko.ns225@gmail.com

--	--	--	--	--	--	--	--