



# 2024年度下半期 はちせい「ハートプラン」計画表

2024年10月～12月

	ハートプラン名	概要	講師・担当	担当部	会場
10月	はちせい事業所見学ツアー	10月28日(月) 9:00～14:30 はちせいの事業所をめぐるながら、それぞれの事業所の特徴やサービスの内容を知ることが出来る楽しくてためになるツアーです。普段あまり目にする事の出来ない場所もご紹介します。		生協事務局	各事業所巡回
	はちせいまつり(体力測定等)	10月20日(日) 10:00～14:30 今年で37回目を迎えるはちせいで最も大きなイベントです。味自慢の手作り料理や新鮮野菜の販売、特設ステージでの歌やダンス、体力測定、健康相談など、今年も盛りだくさんの内容で開催します。	はちせいまつり実行委員会		城山病院
	ノルディックウォーキング初級講座	10月29日(火) 10:00～11:30 ノルディックウォーキングはボールを使った簡単な歩行運動です。誰でも簡単に覚えられ、運動効果の高いスポーツです。雨天の場合10月31日(木)に順延。	財団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟 多摩地区連絡協議会 代表理事 笹渕勝彦	広報委員会	陵南公園
11月	はちせい旅行会	①11月6日(水)・②11日(月)いずれかをお選びください。 今回の“秋の日帰り旅行”は、甲州路を巡ります。武田信玄公の菩提寺「恵林寺」やシャトー勝沼を巡り、旬を迎えた松茸やシャインマスカットなど秋の味覚を存分に味わえる内容充実のツアーです。お住まいの周辺までバスで送迎します。是非ご参加下さい。	旅行検討委員会		
	はちせい元気チェック(体力測定会)	11月30日(土) 14:00～16:30 半年に1度の誰でも参加出来る体力測定会です。歩く速さ、握力、俊敏性、バランス、体組成、骨量など、知っておきたい今の体の状態が把握出来ます。	保健委員会、リハ部、栄養課、薬剤部 共催：明治安田生命体力医学研究所	保健委員会 リハビリテーション部	城山病院
12月	絵手紙を始めてみませんか	12月7日(土) 14:00～15:30 親しい人に心のこもった絵手紙を送ってみませんか。講師の先生が優しく丁寧に指導してくれます。年の瀬ならではの季節感溢れる楽しい趣味講座です。	講師 小峯英子 坂井智恵子	利用委員会	城山病院
	ボランティア交流集会	日時未定 はちせいのボランティアが一同に集まる交流会です。これからボランティアをやりたい方にとっても、はちせいのボランティアを知る良い機会です。		ボランティア委員会	エスフォルタアリーナ
	簡単そば打ち講座	12月21日(土) ①10:00～12:00 ②13:00～15:00 そば打ちをやったことがある方も、やったことはないけど興味があるという方も大歓迎です。自分で作ったそばの味を一緒に楽しみませんか？	講師 理事 向江正生	広報委員会	元八王子市民センター調理室

2025年1月～4月

	ハートプラン名	概要	講師・担当	担当部	会場
1月	医師による健康講座	1月11日(土) 14:00～15:30 元気でいるために最も大切なこと～食べて出すこと～ 嚥下、排尿、排便の重要性と、スムーズに食べて、スムーズに出すためのポイントについてお話しします。	講師 城山病院 院長 杉本 淳	保健委員会	
	私の想い、エンディングノート	1月25日(土) 14:00～15:30 老い支度の一つとして、ご家族の為に自分の想いを整理し書き留めておきましょう。このノートを人生の振り返り、ご家族、ご友人と話し合う機会としてご活用下さい。参加者にはもれなくエンディングノートを差し上げます。	はちせい保健医療担当 山口和子	福祉委員会	城山病院
2月	セラバンド&ストレッチ体操	2月18日(火) 14:00～15:30 2009年から続く人気講座です。セラバンドと呼ばれるゴムバンドを使ったユニークな体操です。先生がセラバンドの使い方を楽しく丁寧に教えてくれます。初めての方大歓迎!	講師 久田富喜子	保健委員会	城山病院
	手話を取り入れた楽しい健康体操	2月8日(土) 14:00～15:30 簡単なダンスと歌に合わせて体を動かすので、誰でも楽しく参加出来ます。手話はやってみたいけど難しそうと感じている方には最適な入門講座です。	講師 田中和江	保健委員会	城山病院
	認知症学習会	日時未定 内容：認知症の症状、悪化防止・予防・対応について、はちせい事業所の職員がお話しします。	講師未定	福祉委員会	未定
3月	生協学級	日時未定 はちせいの沿革から今の取り組みまで、はちせいのことがよくわかる講座です。はちせいのこれまでと今、そしてこれからをこの機会に学んでみませんか?	八王子保健生協の理事 各委員会・支部長など	組織委員会	開催時 詳細案内
	子供高齢者疑似体験	3月29日(土) 14:15～15:45 「お年寄りの見えている世界はどんな世界?」関節の動きを制限したり、おもりや眼鏡をつけての体験学習です。城山病院の看護師さんによるわかりやすく楽しい講座です。参加対象年齢：小学生・中学生(保護者同伴可)	城山病院 看護部長 認知症認定看護師 竹内美智子	城山病院 看護部	城山病院
4月	地域包括ケア交流集会	日時未定 はちせいの地域包括ケアをテーマとして、事業所からの報告や、はちせいのこれらについて交流します。		組合委員 役職員 組織委員会 総合相談チーム	開催時 詳細案内
	誰でもできるハワイアンフラ	日時未定 筋肉の量、質ともに変化するシニア層に対し、安全で効果的に予防・改善するエクササイズです。年齢に関係なく誰でも楽しめます。	生協事務局 大橋美千代	保健委員会	城山病院

はちせいハートプランに関するお問い合わせ・お申込み

八王子保健生活協同組合事務局 電話 042-661-4413 メール sodan@hachisei.or.jp

はちせいについては、こちら ▶

