



5月の授業 旭川医大派遣講座 5/22 「高齢者に必要な健康体力とは何か?」

旭川医科大学 社会医学講座講師

小笠原 準 悦 氏



5月の授業は、旭川医大社会医学講座の講師 小笠原 準悦氏の講演 ごした。

前半、日本の総人口の変化やそれに含まれる高齢者の割合、世界の国々と日本の比較、「成長」と「発達」の違い、加齢による細胞や身体の経年変化、それに伴う病気のリスクについて、わかりやすく講義して頂きました。

また、マウスでの実験の結果や宇宙飛行士の話(地球に帰還した時の筋肉の変化)等、医療の最先端の話も聞くことができました。

講演中は、講師の先生が手振り身振りで笑いも入れ、聞いている人を飽きさせない話し方に90分があっという間に感じられました。白寿の学生さんも頷いたり笑ったりと講義に集中して聴き入っていました。改めて「健康と体力」の重要性を認識できた時間となりました。

最後は、講師の先生への積極的な複数の質問もあり、有意義な時を過ごすことができました。質問の中で認知症についての要望もありましたので、来年の講演は、そのテーマで企画できたらと思いました。また、閉会式では「歯っぴー健診」の案内がありました。



6月の授業 ゆったりスポーツ 6/19

パークゴルフ

爽やかな日和の中、和気あいあいとパークゴルフは行われました。優勝は『旭岳』チーム(手塚さん・但野さん・藤岡さん・畠山さん)優勝スコアは、53.7(4人の平均)でした。ベスグロは、村上さんで50で、若松さんがA4でホールインワンを達成しました。参加者29名でゲームを楽しみした。





フロアカーリング





総合体育館で行われたフロアカーリングも、口撃?が飛び交う中、皆さんゲームを楽しみながら、だれもケガすることなく終了しました。優勝は、「Aチーム」(小河さん・高畑さん・伊藤さん・白戸さん・松田さん・木谷さん)でした。参加人数34名で盛り上がりました。

7月の授業

日帰り研修(イン紋別) 7/10



興部ミルクホールにて集合写真

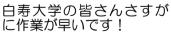
















子ども達には、夏休みのよい想い出になりました。お腹一杯たくさん食べました。ごちそうさまでした!



上ジャン「流しそうめん」 7/31

上川ジャンプアップひろばが7月29から3日間、かみんぐはホールで行われました。白寿大る「白寿大る」の年最終日31日に行われいをしている。このであり、「おいれている」のです。ときかしている。このでは、どもでは、というでは、単備をして、、単備をして、でいる。というです。

本番では、期待通り、子ども 達のたくさんの笑い声と笑顔が 見られました。ご協力いただい た学生の皆さんに心から感謝い たします。 (文責 千葉)