Uji 健歩会事業を視察し、交流を深める

（在宅保健師の会 Uji 健歩会視察研修）

在宅保健師の会は、２月４日（木）、在宅保健師６名と本会保健師２名が参加し、Uji 健歩会視察訪問した。

在宅保健師による血圧測定のあと、京都府交通労災事業団岸野美明健康運動指導士は「ウォーキングプラス」と題して講演を行った。ウォーキングの運動効果を更に高めるストレッチや筋力トレーニングについて説明を行い、膝痛や腰痛を予防するストレッチ、いつでもどこでもできる簡単な筋力トレーニングを実践した。

Uji 健歩会会員、在宅保健師、宇治市保健師とで行われた交流会では、Uji 健歩会黒澤会長及び在宅保健師の会・野会長からは各会の活動状況について、また、宇治市保健師からは宇治市健康生きがい課と健歩会との関わりについて説明があった。

参加した在宅保健師からは健歩会の有意義性を実感し、今後保健指導を行っていく上で、講演内容や健歩会の存在を活かしていきたいと感想が寄せられた。また健歩会会員からは、今後保健師の協力による活動内容の充実を考えたいとの意見が挙げられた。