

第17回わくわくヘルスチャレンジ終了！

第17回わくわくヘルスチャレンジが10月1日から11月30日で行われ、117名の申込、報告書提出者は92名でした。

この取り組みは、自分で決めた目標を1カ月間行うというもので1カ月行う中で、引き続き生活習慣として続けていくことがねらいです。

報告書には多くの方が
びっしり書いて下さいました

報告書をみると、地道に取り組んでこられた様子や、がんばりが読み取れました。中には、ご自分で作成した手作りの報告書を提出して下さった方もいました。

[illegible][illegible]

取り組むコース ①～⑧から選んでお書き下さい！ (複数選んでもOKです！)

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧

⑧の好きなところで「チャレンジング」を選んで方は「チャレンジング」する内容をお書き下さい！
 (例: ⑧の②の「チャレンジング」を1週間、1ヶ月で2週間、3週間など)

10/1～10/31の間のどこからスタートして下さい！
 (11/1以降からはスタートできません！)

以下、ご自分でメニューと書き添えて下さい。○は、※、※※、※※※などご自分で工夫して記入を

日付	科目	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
10/1	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	
10/2	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	
10/3	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	
10/4	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	
10/5	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	
10/6	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	
10/7	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	
10/8	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	
10/9	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	
10/10	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	
10/11	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	
10/12	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	
10/13	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	
10/14	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	
10/15	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	
10/16	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	
10/17	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	
10/18	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	
10/19	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	
10/20	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	
10/21	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	
10/22	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	
10/23	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	
10/24	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	
10/25	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	
10/26	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	
10/27	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	
10/28	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	
10/29	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	
10/30	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	
10/31	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	国語	

以下、1週間を単位でまたぐたりまたぐたりで成績をお書き下さい！

目標だった達成はいつまでにか達成されましたか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

達成できなかったのはなぜですか？

参加者それぞれの取り組みの貴重な記録です

最年少は10歳、最高齢は91歳

小学生で参加してくれた人は、家族4人で申し込んでくれました。家族みんなで取り組んでいる姿が目につかび、ほっこりした気持ちにさせていただきました。

90代は2名の方が申し込んで下さいました。感想では「楽しく取り組めた」との内容で、うれしく感じました。

障がい者の作業所の方々はみんなで

大田区内の作業所の方々が、10名以上で申し込んで下さいました。みんなで取り組むことで、励ましあいながら、取り組んだ感想が書かれていました。

主催者からのコメントをお返ししました

主催者からのコメントは、報告書を提出していただいた一人ひとりに、保健教育委員が手分けをして書かせていただきました。保健教育委員は、看護師、スポーツインストラクター、元教員などがおり、コメントを参考に引き続き取り組んでいただければと思います。

報告書を提出していただいた方の中から
抽選で20名様に500円のクオカードを
プレゼント



1月25日（木）に保健教育委員会で厳正なる抽選を行いました。
当選された皆さん、おめでとうございます。

健康づくりは一生の課題です

保健教育委員会では、毎年このような取り組みを行っています
今回参加できなかった方は、ぜひ次回（2024年10月～11月予定）
の参加をお待ちしています。

認知症Q&A

No. 56
虹の家みちづか看護師
大澤千恵子さん

長い間お酒を飲んでいた知人が、脳の萎縮を認め、認知症の症状があります。断酒しておりますが独居なので食生活が心配です。どのような食事をすればよいでしょうか？

A
55
—
(2
02
3
平
1
.
2 No.

A 「認知症Q&A No. 55」(2023年11・12月合併号掲載)で述べたように、お酒の代謝のためにビタミンB1、ビタミンB12が不足してしまいますので、複合ビタミン剤が処方されることが多いと思いますが、食事でビタミンB1、B12を多く含むものを食べましょう。ビタミンBは水に溶ける水溶性ビタミンなので血液や体液の中に溶け込んでおり、一度にたくさん摂っても過剰な分は排泄されてしまいます。毎日毎

回と最後に摂ることが重要です。ビタミンB1を多く含む食べ物、豚肉の他、レバー、うなぎ、魚、鶏肉などたんぱく質です。ビタミンB12を多く含む食べ物、しじみ、あさり、サンマやイワシ、肉、海藻などです。果物や野菜には含まれていませんが、吸収を助けるために必要な養分を持っているので、いっしょに摂ることが必要です。

ビタミンB1はご飯やお菓子などの糖質を、エネルギーに変える時に必要な成分なので、ご

飯なども摂る必要はありますが、摂りすぎないことが重要です。麺類を食べたいときは、そばにするとういですが、玄米、オートミール、枝豆を食べましょう。吸収をよくするために、ニラ、ネギなどを組み合わせるとよいそうです。

ビタミンB1、B12が不足すると、食欲不振、倦怠感、皮膚の荒れ、手足のしびれ、貧血、記憶障害なども現れます。朝食の味噌汁やスープに豚肉、鶏肉、ベーコン、つみれなど複数の野菜を入れて作るとバランスのよい一品になります。魚料理が大変な時は、魚の練り製品も活用すると楽です。

たまご通信（その88）（2024年1・2月合併号掲載）も参考にして、バランスよい食事を摂りましょう。

東都生協主催の健康測定＆体力UPチャレンジday！参加しました。

1月16日(火)、渋谷区立商工会館で東都生協主催の「健康測定&体力UPチャレンジジ DAY！」が開催されました。東都生協の組合員さんと職員合わせ



大田病院岩原さんの感動の講義

大田病院の看護師と城南保健
生協職員が講師として、健康チ
ェックと体力測定、生活習慣病
予防の健康講座を行いました。
健康チェックでは血圧測定、体
脂肪測定、尿検査を行い、体力
測定は握力、足指力を計測。
生活習慣病の講座は、計測の
結果とともに大田病院看護師の
岩原さんが行いました。現場の
実態を織り交ぜての講義に、会
場は感動に包まれ涙を拭う方も
いました。その後、健康体操と
脳トレ体操を楽しく行い、最後
に城南保健生協への加入を訴え、
2名の方が加入して下さいまし
た。

城南福祉医療協会は、
無料低額診療事業をしています。
**医療費のお支払いでお困り
の方はご相談ください**

＜対象となる方＞ 経済的な理由
で治療費の支払いが困難な方

＜対象事業所・問い合わせ先＞

大田病院
03-3762-8421 (医事課)
大田歯科
03-3762-0418 (諏佐)
大森中診療所
03-6404-2301 (笠原)