

令和4年9月14日、苗穂地区で体力測定会が行われました。2年ぶりの開催で、地域住民の方33名に足を運んでいただきました。

普段の健康測定では珍しい肌水分量のチェック、血管年齢、瞬発力などを盛り込んでいます。さらに、民生委員さんのご紹介で明治安田生命さんをお招きし、専用マシンによるベジチェック、自律神経チェッカーなどを設置したところ、シニアの方だけでなく子育て世代の方も参加してくれました。



↑ベジチェックと自律神経チェック



血管年齢コーナーで相談中



ママ達の測定中は職員とボランティアさんで子守り

▲今回の測定会に参加した理由をアンケートで尋ねたところ「自分のカラダの状態を知りたいから」という意見が大多数でした。また、一般企業とコラボし珍しい項目もたくさんあり、「今回のような測定会をまたやってほしい」という感想をいただいております。他にも「屋外で各々が都合の良いときに参加するウォーキングなどがあるといい」というお声もありました。

測定中、参加者を気遣う民生委員さんや、「自分ももっと手伝えるよ」と仰ってくれるボランティアさんもあり、2層としては今後の活路も見いだせる測定会となりました。