



Nikoniko

Home Care ニコニコ生活勉強会

ニコニコホームケア

2017年1-2月号

www.nikoniko.ca,
info@nikoniko.ca / 778-960-4735

Volume 1, Issue 6

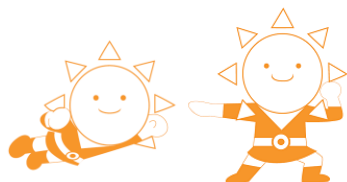
【立春、ニコニコさんにも春が来ました】

今年の異常気象を乗り越えて、バンクーバーにも春の兆しが見えてまいりました。お陰様で1月21日(土)に開催しました「第3回ヘルスショウ インバンクーバー」にはたくさんの方においで頂き、とても楽しい時間を過ごすことができました。



☺朝の10時、ヘルスショウ幕開けです。たくさんの方が会場にお集まり頂きました。

私達の予防に対する考えをくみ取って頂きました白井常雄先生の素晴らしい講演、バンクーバーのローカル保健エキスパートが集結した討論会、分科会での個別講座、ヘルスに関する出店等、皆が支えるローカルイベントが実現しました。本当にご協力頂きました皆様に感謝です。



☺白井常雄先生「予防医学の実践について」

そして月間フレイザー様には2月号に記事にして頂き、在バンクーバー日本総領事館より、岡井総領事、松田領事をお迎えすることもできました。そして何よりも当日スムーズにいくように頑張ってくださったボランティアの皆さんに本当に感謝します。



☺終了後の素晴らしい笑顔です。

2月のニコニコ生活勉強会

ふり返れば4年前、何とかこのバンクーバーに保健ネットワークを作り、困った方があれば相談できる場所をつくりたいと思って以来、毎年企画してきたヘルスショーですが、本当に和がどんどん大きくなっていること、ありがたい限りです。来年も第4回ヘルスショーに向けて楽しい企画を考えていきますので、お楽しみにしてください。



☺ お昼休憩後は参加者全員で腕ふり体操

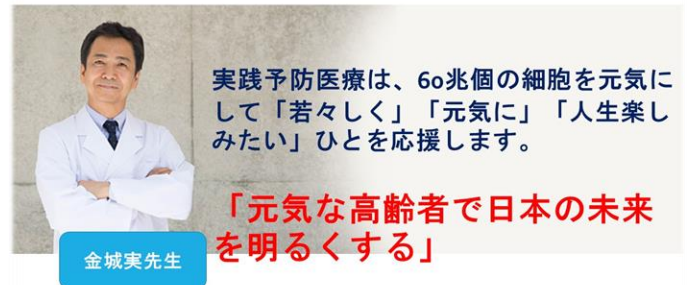


☺ ボランティア、座談会講師ともにありがとうございます！

皆様と勉強会でお会いできる事を楽しみにしております。また、介護でお困りの方がいらっしゃいましたらお知らせ下さい！

続いて2月18日(土)は私ニコニコホームケア代表の阿部山が年に1回だけお時間を頂いて発表する貴重な、プレッシャーを感じる発表会になりました。こちら寒い中たくさんの方にお集まり頂きました。今回は「大人の健康チェックフォローアップと実践予防医学」という題で、ヘルスショーで測定しました検査値とその意味について一緒に考えました。

2. 実践予防医療とは？



実践予防医療を推進する金城先生の講義を日本で受けてきました、その興奮を皆様にお伝えしたく、日々の生活の中で「頑張らなくてもできること」として、腕ふり体操のご紹介、そして実践科目として皆で4階から7階まで「スロー階段上り」を行いました。「たかが3階上るだけで案外疲れるのねー」という感想通り、それで十分な運動になるとのこと。今後も是非続けていきましょうね！

金城先生には来年1月のヘルスショーに来ていただくお約束ができております。皆さんやりました！実際に20年の実践予防医学の講習今から楽しみです。

朗報