

# INFORMATION

## J A 健康倶楽部 検定会を開催

当協会は、健康寿命を伸ばすことを目的に健康づくりに対する意識向上と生活の質の維持・向上に繋げる活動『J A健康倶楽部』を実施しています。

今回は、J A紀州、J A紀北かわかみ（※詳細は下表のとおり）において、現在の自身の身体の現状を確認する検定会を行い、「歩行状態」「手指作業」「バランス調整」「体勢変位」「敏捷性」の5項目に沿った測定メニューを実践し、その所要時間や処理状況などから個人の分析と評価を行いました。



▲「歩行状態」・・・5mの直線・曲がり角・ジグザグ・段差などを設定し測定



▲「手指作業」・・・手指を使って日常生活上の細かい作業を順調に行えているかを測定

J A紀州は、令和4年9月から定期的に「J A健康倶楽部」を開催し同倶楽部への参加を通じて、健康づくりに対する意識向上はもちろんのこと、同倶楽部への帰属意識が高まり、参加者同士の仲間づくりにも繋がっています。

また、J A紀北かわかみは、令和5年1月から開催し今回『初・検定会』を行いました。

検定会結果は、個別の成績表を作成し、次回開催時に参加者にお渡しします。成績表を通じて、前回との比較や次回への課題を確認するなど、個々のモチベーションアップにも繋がっています。

今後も福祉協会は、J A・J A共済連と連携し、地域貢献活動を通じて地域との絆を強化し、地域の方々が健康で安心して暮らせる豊かな地域社会づくりに貢献していきます。実施を希望される場合は、福祉協会までお問合せください。

実施日	J A名・場所	参加人数	次回開催予定
4/18・19	J A紀州（本店、アグリセンターひだか・みなべ）	38名	5/25・26
4/20	J A紀北かわかみ（本店）	22名	5/24