



はななかふえ 再開のお知らせ

3月の開催は、まん延防止等重点措置期間が延期されましたので中止としました。皆様への連絡が遅くなり、失礼いたしました。お詫び申し上げます。

4月は開催を予定しております。

以下に新年度の開催予定をお知らせします。

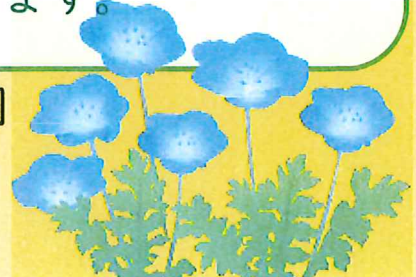
今後とも、地域住民の交流を軸とした活動の中で健康的に楽しく過ごせるひと時を作っていきたいと思っています。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

2022年度の開催予定日 ※ 第2土曜

4月23日（土）	10月22日（土）
5月28日（土）	11月26日（土）
6月25日（土）	12月24日（土）
7月 9日（土）	1月28日（土）
8月 休み	2月25日（土）
9月 10日（土）	3月 11日（土）

状況により、日程を変更する場合があります。

亀田医療大学はななかふえスタッフ一同
☎ 04-7099-1211（地域連携室）



ごあいさつ

皆さん、こんにちは！ **はななかふえ**です。

暖かい日や寒い日があり、気候の変化が大きくなっていますが、体調はいかがでしょう？

大学での開催は、4月23日(土)を予定していますが、本日は、ご自宅用のプログラムをお届けします。

お時間のある時に、自分のペースでお楽しみください。

【同封したもの】

1. 感染対策の徹底を

千葉県からまん延防止等重点措置期間が解除された際に届いたお知らせです。

引き続き、感染予防の対策(感染しない・させない)を心がけて過ごしましょう。

2. 筋肉を作る「運動」と「栄養」 1冊

理学療法士の岡本さんから、健康な身体づくりについて。

どのような栄養を心がけたらよいかが書かれています。

3. 頭の体操に挑戦!! 1冊

間違い探し、クロスワード、漢字クイズ、塗り絵があります。

難易度も色々です。

「答え」の小冊子が間に入っています。

○公式 LINE へのお誘い

はななかふえの公式 LINE を作りました。

QR コードをカメラで読み取ってください。→

・参加者のコメントはお互いには、読むことはできません。

・開催や中止のお知らせをしたいと考えています。



試験的な活用ですので、上手くできなくても、大丈夫です。

はななかふえに参加した時に、一緒にやってみましょう。

SNS も上手に活用できるようにしていきましょう。

はななかふえ 4月開催

・テーマ: 優しい春を実感しよう

日 時: 4月23日(土) 9:30~11:30

*受付9時~ 要: ワクチン接種証明持参

場 所: 亀田医療大学 学生会館(1F 食堂)

1. 春の調べを聴いて心を癒そう マスクで合唱
気持ちよく素敵な声を出そう(9:35~10:00)

春の歌で気持ちを伸びやかにしましょう

2. 今日のひとこと(10:00~10:30)

3. 頭の体操 (10:40~11:00)

バラバラ文字並べ替えゲーム

4. 体 操 (11:05~11:20)

おなじみの市民歌&民謡に合わせて、伸びましょう

※血圧測定や介護相談・健康相談も行っています。
スタッフに気軽に声をかけてください。

●ご来場の皆様へのお願い●
活動の様子を写真撮影して本学のホームページに掲載させていただきます。
不都合のある方は、スタッフまでお申し出ください。



はななかふえ 5月のプログラム

テーマ: 梅雨の走りを朗らかに

日にち: 5月28日(土)

時 間: 9:30~11:30(受付は9:00~)

場 所: 亀田医療大学 学生会館 1階食堂

新型コロナワクチン接種証明書をお持ち下さい

1. 歌の時間(9:30~9:55)

* 歌は時を超え、世代を超えて

* “昭和”のあの頃を思い出しながら、歌ってみましょう

2. 学生企画 & 語らいの時間(10:00~11:00)

* ぐらぐら玉入れ

* 手と目とあたまを駆使して定番&めずらしい折り紙に挑戦

3. 体操(11:00~11:20)

* 筋力の維持が元気で長生きの源

* 市民歌&房州よいとこに合わせて体を動かしましょう



※血圧測定や介護相談・健康相談も行っています。スタッフに気軽に声をかけてください。

●ご来場の皆様へのお願い●
活動の様子を写真に撮り本学のホームページに掲載させていただきます。
不都合のある方は、スタッフまでお申し出ください。

はななかふえ 6月のプログラム

テーマ: 梅雨の走りを朗らかに

日にち: 6月25日(土)

時 間: 9:30~11:30(受付は9:00~)

場 所: 亀田医療大学 学生会館 1階食堂

1. 歌&頭の体操の時間(9:30~9:55)

* 懐かしの唱歌を、歌ってみましょう

* 書いて・選んで・迷って解いてみよう

* おしゃべりしながら、楽しむ

2. 学生企画(10:00~11:00)

作った魚で魚釣り!!

* チームで分かれて魚を釣り大会



3. 体操(11:00~11:20)

* 筋力の維持が元気で長生きの源

* 市民歌&房州よいとこに合わせて体を動かしましょう



※血圧測定や介護相談・健康相談も行っています。スタッフに気軽に声をかけてください。

●ご来場の皆様へのお願い●
活動の様子を写真に撮り本学のホームページに掲載させていただきます。
不都合のある方は、スタッフまでお申し出ください。

はななかふえ 7月のプログラム

テーマ: みんなで力を合わせて

日にち: 7月9日(土)

時 間: 9:30~11:30(受付は9:00~)

場 所: 亀田医療大学 学生会館 1階食堂

1. 歌の時間(9:30~9:50)

* 懐かしの唱歌・歌謡曲を歌ってみましょう

2. いきがい、社会参加を考える(9:55~10:55)

* 高齢社会白書の結果から「はななかふえ」を考える

3. 体操(11:00~11:20)

* 水分と塩分を補給しましょう

* 市民歌&房州よいとこに合わせて体を動かしましょう



※血圧測定や介護相談・健康相談も行っています。スタッフに気軽に声をかけてください。

●ご来場の皆様へのお願い●
活動の様子を写真に撮り、本学のホームページに掲載いたします。
不都合のある方は、スタッフまでお申し出ください。



はななかふえ

9月のプログラム

テーマ: 感染対策をして、社会活動を維持する
「BA.5対策強化宣言」に対応

日にち: 9月10日(土)

時 間: 9:30~11:30(受付は9:00~)

場 所: 亀田医療大学 学生会館1階食堂

1. 歌の時間 (9:30~9:50)

* 懐かしの曲をyoutubeと共に

2. 気ままな時間 たっぶりめ (9:55~10:55)

* 参加者同士・学生・教員と交流、ソロ活動もOK!

3. 体操の時間 (11:00~11:20)

* 食欲の秋! 旬の食べ物から栄養を摂るコツ
* 体を動かして、リフレッシュ!

※血圧測定や介護相談・健康相談・スマホ相談も行っています。
スタッフに気軽に声をかけてください。

＜ご来場の皆様へのお願い＞
活動の様子を写真に撮り、本学のホームページに掲載いたします。
不都合のある方は、スタッフまでお申し出ください。



はななかふえ

11月のプログラム

テーマ: 備えあれば憂いなし

日にち: 11月26日(土)

時 間: 9:30~11:30(受付は9:00~)

場 所: 亀田医療大学 学生会館1階食堂

1. 歌の時間 (9:30~9:55)

* 10月にリクエストがあった曲に加えて、来月に向けての歌

2. 防災クイズ (10:00~10:15)

* 鴨川市女性消防団提供の防災クイズをやってみましょう

3. 手先の運動から (10:20~10:50)

* 一緒に、学生の考えた工作をしましょう

4. 体操 (10:55~11:20)

* 理学療法士によるミニ講義「災害時、これだけリハビリ」
* 市民歌&房州よいとこに合わせて体を動かしましょう

※血圧測定や介護相談・健康相談も行っています。
スタッフに気軽に声をかけてください。

●ご来場の皆様へのお願い●
活動の様子を写真に撮り、本学のホームページに掲載いたします。
不都合のある方は、スタッフまでお申し出ください。



はななかふえ

10月のプログラム

テーマ: 秋祭り。一病息災

* 大学祭と同時開催!

* お昼は亀ママキッチンで食事ができます*

日にち: 10月22日(土)

時 間: 9:30~11:30(受付は9:00~)

場 所: 亀田医療大学 学生会館1階食堂

1. 歌の時間 (9:30~10:00)

* 懐かしの唱歌・歌謡曲&手話サークルの学生による発表

2. 学生企画 (10:05~10:45)

* ハンドタオルを使ってぬいぐるみを作しましょう
(材料は、はななで用意します)

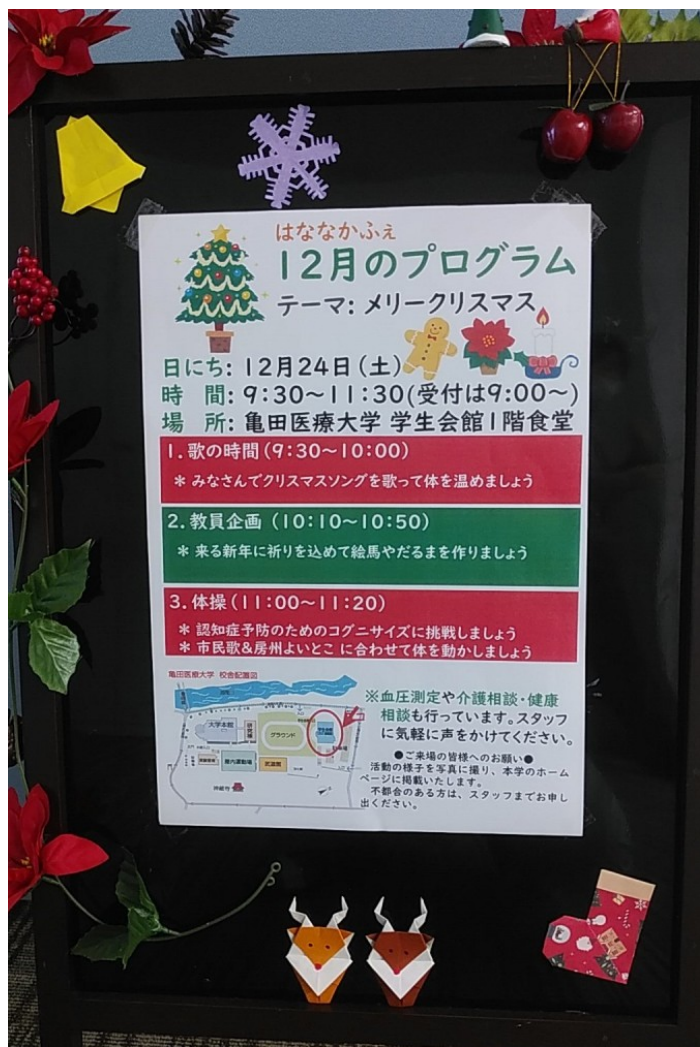
3. 体操 (10:50~11:20)

* 理学療法士によるミニ講義「認知症予防と運動について」
* 市民歌&房州よいとこに合わせて体を動かしましょう



※血圧測定や介護相談・健康相談も行っています。スタッフに気軽に声をかけてください。

●ご来場の皆様へのお願い●
活動の様子を写真に撮り、本学のホームページに掲載いたします。
不都合のある方は、スタッフまでお申し出ください。





はななかふえ、
やります。

もうすぐ節分。
無病息災を願いましょう。

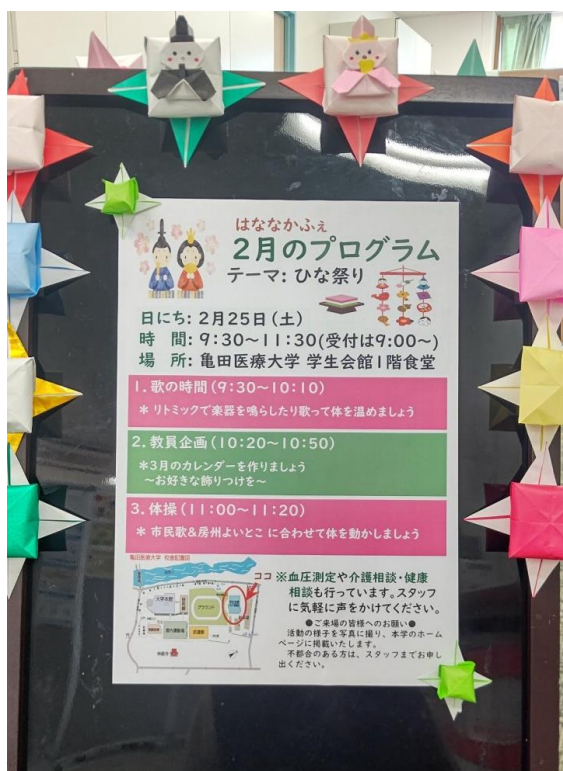
はななかふえ、やります。

恵方巻が
お出迎えします。

1月28日(土)
9:30開始
(9:00受付開始)

注: 恵方巻は販売しておりません。





はななかふえ
3月のプログラム
テーマ: 輝かしい門出

日にち: 3月11日(土)
時 間: 9:30~11:30(受付は9:00~)
場 所: 亀田医療大学 学生会館1階食堂

1. 歌の時間(9:30~10:10)

* リトミックで楽器を鳴らしたり歌って体を温めましょう

2. 学生企画(10:20~11:00)

* プラバンでキーホルダーを作しましょう

3. 体操(11:10~11:20)

* 市民歌&房州よいこに合わせて体を動かしましょう

亀田医療大学 校舎配置図



ココ ※血圧測定や介護相談・健康相談も行っています。スタッフに気軽に声をかけてください。
●ご来場の皆様へお願い●
活動の様子を写真に撮り、本学のホームページに掲載いたします。
不都合のある方は、スタッフまでお申し出ください。

はななかふえ、
やります。

春は、卒業のシーズン。
卒業をテーマにした歌も歌います。

9:30開始
(受付は9:00からになります。)

はななかふえ(スタッフ) 健康チェックリスト ver. 202205

はななかふえを安全に・安心して運営するために、回答に協力してください。
参加する方の感染予防及び参加者の感染を拡大するためのアンケートです。

1. 以下の質問について、該当する項目に丸をお願いします。

①本日、37.5℃以上の発熱がある。 ※本日の体温()℃	あり	なし
②本日、咳がある。	あり	なし
③本日、下痢をしている。	あり	なし
④本日、皮膚にブツブツ(発疹)がある。	あり	なし
⑤現在、新型コロナウイルス感染の濃厚接触者として観察期間中である。	あり	なし
⑥参加 2 週間以内に自身又は、周囲の人に熱・咳・下痢・発疹があった。 誰に: 症状は:	あり	なし
⑦参加 2 週間以内に海外渡航歴がある。	あり	なし
⑧参加 2 週間以内に会食や、マスクを外しての会合を行った人の中で、風邪 など体調不良となった人がいた。	あり	なし

記入者氏名: _____ 日付: 20 ____ 年 ____ 月 ____ 日

対応: ☐ 参加 ・ ☐ 不参加 確認者: _____.

はななかふえ(スタッフ) 健康チェックリスト ver. 202205

はななかふえを安全に・安心して運営するために、回答に協力してください。
参加する方の感染予防及び参加者の感染を拡大するためのアンケートです。

1. 以下の質問について、該当する項目に丸をお願いします。

①本日、37.5℃以上の発熱がある。 ※本日の体温()℃	あり	なし
②本日、咳がある。	あり	なし
③本日、下痢をしている。	あり	なし
④本日、皮膚にブツブツ(発疹)がある。	あり	なし
⑤現在、新型コロナウイルス感染の濃厚接触者として観察期間中である。	あり	なし
⑥参加 2 週間以内に自身又は、周囲の人に熱・咳・下痢・発疹があった。 誰に: 症状は:	あり	なし
⑦参加 2 週間以内に海外渡航歴がある。	あり	なし
⑧参加 2 週間以内に会食や、マスクを外しての会合を行った人の中で、風邪 など体調不良となった人がいた。	あり	なし

記入者氏名: _____ 日付: 20 ____ 年 ____ 月 ____ 日

対応: ☐ 参加 ・ ☐ 不参加 確認者: _____.

はななかふえ(来場者) 健康チェックリスト ver. 202205

はななかふえを安全に・安心して運営するために、回答にご協力ください。
参加する方の感染及び感染の拡大を防止するためのアンケートです。

1. 以下の質問について、お答えください。

①本日、37.5℃以上の発熱がある。※ 本日の体温 ()℃	あり	なし
②本日、咳がある。	あり	なし
③本日、下痢をしている。	あり	なし
④本日、皮膚にブツブツ(発疹)がある。	あり	なし
⑤現在、新型コロナウイルス感染の濃厚接触者として観察期間中である。	あり	なし
⑥参加 2 週間以内に自身又は、 周囲の人 に熱・咳・下痢・発疹があった。 誰に: 症状は:	あり	なし
⑦参加 2 週間以内に海外渡航歴がある。	あり	なし
⑧参加 2 週間以内に会食や、マスクを外しての会合を行った人の中で、風邪など体調不良となった人がいた。	あり	なし

参加者氏名: _____ 日付: 20 年 月 日

対応: ☐ 参加 ・ ☐ 不参加 確認者: _____.

はななかふえ(来場者) 健康チェックリスト ver. 202205

はななかふえを安全に・安心して運営するために、回答にご協力ください。
参加する方の感染及び感染の拡大を防止するためのアンケートです。

1. 以下の質問について、お答えください。

①本日、37.5℃以上の発熱がある。※ 本日の体温 ()℃	あり	なし
②本日、咳がある。	あり	なし
③本日、下痢をしている。	あり	なし
④本日、皮膚にブツブツ(発疹)がある。	あり	なし
⑤現在、新型コロナウイルス感染の濃厚接触者として観察期間中である。	あり	なし
⑥参加 2 週間以内に自身又は、 周囲の人 に熱・咳・下痢・発疹があった。 誰に: 症状は:	あり	なし
⑦参加 2 週間以内に海外渡航歴がある。	あり	なし
⑧参加 2 週間以内に会食や、マスクを外しての会合を行った人の中で、風邪など体調不良となった人がいた。	あり	なし

参加者氏名: _____ 日付: 20 年 月 日

対応: ☐ 参加 ・ ☐ 不参加 確認者: _____.