



## 平成28年度 秋の交流会報告



**日時** 11月15日(火) 13:00~15:00  
**場所** 港南区福祉保健活動拠点 多目的研修室にて  
**テーマ** DVD鑑賞と懇親会  
**参加者** 会員20名 委員8名 行事ボランティア委員1名

**1部:** ①平成27年度医療講演会「正しい運動療法」  
実技部分のDVDを見ながら全員で体を動かし、  
②今年の春の交流会より「かながわ健口体操」  
を実践しました♪



※「かながわ健口体操」は、神奈川県保健福祉局  
保健医療部 健康増進課のホームページで  
動画配信しています。

<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f470190/#player1>

**2部:** 懇親会を開催しました。

同好会の体操教室で顔見知りの方々から最近のぞみ会に入会された方や男性会員も3名参加され、それぞれの貴重なお話を伺う事ができました。

未手術で保存療法を選択された方の話から始まり、病院・主治医の決め方・手術後の日常生活での悩みや運動の工夫・手術体験談など内容は多岐にわたりました。最近の人工手術の技術が日進月歩であるがゆえに病院・主治医選びに迷いが生じる方が多いようです。手術手技・入院期間・術後のリハビリ・術後の検診体制など、自分にとって何が大切かを見極める事が重要との意見が体験者から出ました。時間を延長しての有意義な懇親会でした。

