



土建横浜戸塚支部 拡大出陣式

餅つき大会で健康測定を実施しました

2月19日(日)に土建戸塚支部での拡大出陣式にて餅つき大会が開催されました。餅つき大会の準備や運営はシニアの会が中心となっています。家族づれの参加が多く大変盛り上がりました。

その中で、健康測定として血管年齢測定、血圧、握力、棒反射が行われました。餅つきの合間に、38の方が測定に参加され、こどもから大人まで楽しんで測定ができました。

感想 北川書記より

お互いに声をかけあえる環境だったので、お互いに高血圧など数値の良くない結果を指摘しあいながら、改善に向けていける取り組みだと感じました。

餅つき大会

よいしょっ!



血管年齢測定

指先で簡単に測れます



握力測定

筋肉維持がかなめ



血圧測定

時々測ろう血圧を

