

2024年　春号

ナンバー39

きたざわ健康まねきの会ニュース

２３年間ありがとう！

今回のニュースはきたざわ健康まねきの会の発足から現在までの活動のあゆみです

**健康せたがやプラン**

**平成１３**年度

**まねきの会発足**

**まねきの会とは…**

平成13年度「健康きたざわプラン」策定時に発足した北沢地域の健康づくり計画を推進するための組織

まねきニュース発行

平成14～16年　健康まねきマップ作成

**平成20**年度

**北沢くるみん**

（家族ぐるみ・社会ぐるみ・地域ぐるみでの子育て環境作り）

**健康せたがやプラン（第二次）**

平成24年

生活習慣のアンケート実施

**平成2６**年度

**健康まねき体操考案**

今より＋10分からだを多く動かそう

**平成2７**年度

**きたざわおかずサラダ作成**

新型コロナウイルス感染症流行のため活動休止

**令和4**年度～

「新しい生活様式」を踏まえ

ネットワーク連携と

デジタル技術活用促進へ

**健康せたがやプラン（第三次）へ**

北沢まつりに参加しました

令和５年１０月２２日（日）、北沢公園にて北沢健康まねきの会の活動ＰＲを行いました。塩味チェックコーナーは、濃度の違うえんみが含まれたろ紙を舐めてどの濃度でしょっぱいと感じるか体験していただきました。長座体前屈コーナーは、北沢あんしんすこやかセンターの握力測定ブースと共有する測定表を作成し、双方の測定ブースを案内する形で実施しました。

参加者の声

**長座体前屈コーナー**

毎日体操しているから柔らかさに自信があった。

思っていたより体が硬くなっていた。これからは体操をして身体を柔らかく保ちたい。

**えんみチェックコーナー**

自分は濃い味付けが好みなのだと気づいた。

普段の食事から塩分の摂りすぎに気を付けないといけないと改めて感じた。

**毎日チャレンジ**

**柔軟性を高めよう**

★**ストレッチング**

～ケガの予防や疲労回復に大切です。～

ヨガやピラティスも効果的

・時間を２０秒以上かけて伸ばす。

・伸ばす部位を意識する。

・痛くなく気持ち良い程度に。

・呼吸を止めない。

・部位を適切に選択する。　　　　　　　　　参考文献：厚生労働省e-ヘルスネット



次年度以降の活動について

　令和５年度で健康せたがやプラン（第二次）後期が終了となります。それに伴い、「きたざわ健康まねきの会」は令和５年度をもちまして閉会となります。令和６年度からは、健康せたがやプラン（第三次）が新たに始まり、北沢地域では、まねきの会が今までの活動で築いてきたネットワークを活かし、地域の関係機関や区民団体との連携をさらに深め、幅広い世代の健康づくりに関する取組み情報の普及啓発を行っていきます。ご協力のほど、よろしくお願いします。

今後のプラン活動については、世田谷区ホームページをご覧ください。

編集・発行

北沢健康マネキノ会

事務局

北沢総合支所保健福祉センター健康づくり課

〒155-8666　世田谷区北沢２丁目８番１８号

ＴＥＬ：03-6804-9355

FAX：03-6804-9044

過去のニュースを読みたいかたは、世田谷区ホームページを御覧ください。