

# 健康いちばん



ちびたま

たませみ

「たませみ」「ちびたま」は玉川総合支所のマスコットキャラクターで、玉川地域のことはなんでも知っています。また、多摩川に住むカワセミとも仲のよい友達です。どうぞよろしくお願いいたします。

No. 13

2014年春号

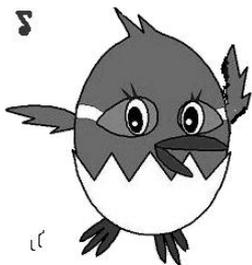
## 子どもと一緒に何か活動を始めたいあなたへ

親子で参加できる活動団体拠点を示した地図ができました。  
紹介している団体の冊子も閲覧できます。  
詳しくは中面で・・・

中面(2ページ)へ

## 実施しました

1. コミュニケーションの方法を学ぶ公開講座
2. たませみウォーク



中面(3ページ)へ

## 健康情報の選び方

～いったい何が正しいのか困っているあなたへ～

テレビや雑誌等でいろいろな健康情報が流れ、どれを信じて良いか分からないことがありますか？自分にあった情報を入手するヒントは？  
詳しくは裏面へ……

裏面へ

# 子どもと一緒に何か活動を始めたいあなたへ



親子で参加できる活動団体拠点を示した地図(玉川地域)を“玉川総合支所2階健康づくり課”前に掲示しました。是非のぞいて見よう。紹介している団体は、下記の冊子等から得た情報です。活動内容・活動場所・連絡先などが書かれています。手にとって見てみよう。

## 玉川地域

### 子育てサロン一覧表

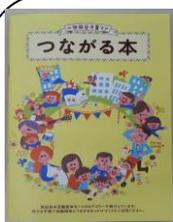


世田谷区社会福祉協議会  
**ココロン**

子育てサロンは子育て中の母親のための交流、仲間づくり、情報交換の場です。おしゃべり・読み聞かせ・ヨガなど色々な活動グループが掲載。

発行：玉川地域社会福祉協議会事務所  
配布場所：玉川管内各まちづくりセンター出張所、地区会館、児童館

### 世田谷子育て つながる本



知る・学ぶ・元気になる・親子の集まり・相談などカテゴリー別に見やすく掲載。年1回開催の世田谷子育てメッセにあわせて発行。  
発行：世田谷区子ども部

### 深沢かいわい・お出かけマップ わくわく



深沢地区で活動しているグループを活動内容別に掲載。  
(駒沢3～5丁目・新町1～3丁目・桜新町1～2丁目・深沢1～8丁目)

発行：深沢地区社会福祉協議会  
配布場所：深沢まちづくりセンター・深沢区民センター・玉川地域社会福祉協議会事務所

## 奥沢地区ガイドブック

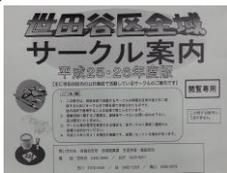
### わがまち



奥沢地区の見どころ・医療機関情報・生活便利ガイド窓口紹介なども掲載。年1回発行。  
(東玉川・奥沢1～3丁目)

発行/配布場所：奥沢まちづくりセンター

## 世田谷全域 サークル案内



区内で活動するサークル情報を区民の皆様に提供するため公共施設利用案内システム「けやきネット」に登録し、情報提供の了解が得られた団体の活動等を紹介しています。

平成25年3月31日現在の情報(2年度に1回改定)・閲覧のみ  
閲覧場所：各総合支所地域振興課生涯学習・施設担当 各区民センター  
発行：各総合支所地域振興課生涯学習・施設担当

その他  
地域のチラシも  
あります。



# 実施しました

## 1. コミュニケーションの方法を学ぶ公開講座

昨年の12月18日に玉川総合支所集会室にて、『幸せに生きるコミュニケーション術』の講座を開催し、コミュニケーションスキル～思いの伝え方、思いの受け取り方～を学びました。

講師 鈴木 みどり氏 (コミュニケーションスペシャリストトレーナー・心理カウンセラー)

～講座の様子～

人間関係は対立が起こって当たり前です。どのように対立を解いていくのかが大切です。臨床心理学者トーマス・ゴードン博士の“幸せの法則”をもとに、コミュニケーションの最初のステップ(相手をよく見る・聴く⇒相手が出しているサインかどうか判断する⇒考える)を学びました。ロールプレイングを行い、実際の思いの受け取り方も体験しました。

<参加者の声>

- ・日常の言葉かけに気をつけたいと思いました。
- ・共感しながら聞くことの大切さを学びました。



[講師:鈴木氏]



[ロールプレイングの様子]

◆ 今後もコミュニケーションの方法を学ぶ講座の実施を予定しています。ぜひご参加ください！

## 2. たませみウォーク

10月9日晴天の中、46名の参加。

用賀駅～二子玉川公園まで様々な史跡をめぐりながらウォーキングを楽しみました。身近な地域の意外な歴史を知る機会にもなりました。

<参加者の声>

- ・何十年住んでいるが知らない所もあった。
- ・話しながら歩けるので楽しかった。



このマップを参考に歩きました

玉川総合支所健康づくり課にて配布中！

これからの季節、友達や家族を誘って気軽にウォーキングに出かけてみませんか？

◆ ウォーキングマニュアル(仮) 平成26年度発行予定



[たませみウォークの様子]

# 健康情報の選び方

東京大学大学院情報学環  
助教 朝倉敬子先生  
の講演会に参加して

～いったい何が正しいのか困っているあなたへ～

テレビや雑誌等でいろいろな健康情報が流れ、どれを信じて良いか分からないことがあります。講演では、“カルシウムはもっと摂った方が良いのか”“塩分と血圧”“油脂の種類と血液中の脂質”などを例にあげ**健康や栄養に関する“科学と非科学”**について分かりやすく解説してくださいました。

## 【まずは、自分を知らう】

〇〇をもっと取ったほうがいいのかどうかは、おおよそでも良いから自分がどの位摂取しているかを知ることが先決！

## 【こんな情報には要注意】

- ★「出所が不明な情報」は無視しましょう。  
持論・〇〇先生流は要注意
- ★商品に付属する情報には「売りたいという心」が入っていることに注意。その分を差し引いて理解。
- ★食べ物は病気を治すためのものではない。  
「これだけで・・・」「すぐに・・・」とあったら要注意

## 【情報の入手について】

- ★書籍：できるだけ新しいもの、看護学生や医学生用に書かれているもの
- ★インターネット：信頼できるサイト
  - ・医療情報サービス事業 Minds(マインズ)
  - ・医学関連学会のホームページ  
例)日本糖尿病学会・日本動脈硬化学会等
  - ・病院、院内の診療科等のホームページ

## 【専門家に相談するとき】

医師など、専門家に相談するときは、事前に準備する。正しい診断は、正しい情報提供から。 ※症状等、時間を追ってメモするなど

## みんなで進めよう 玉川地域の健康づくり

## 募集

自分や家族、友達や仲間と一緒に”健康づくり”をはじめてみませんか  
『玉川地域 健康づくり行動計画』を推進するため、区民・事業者・区が協働して『玉川地域 健康づくり行動計画を推進する会(健康いちばん会)』を発足し活動しています。  
計画に基づいて、共に考え、一緒に活動する方を募集します。

お問い合わせ：玉川総合支所健康づくり課 下記参照



世田谷区のイベント情報はここから ⇒ <http://www.city.setagaya.lg.jp/event/event.html>

### 健康いちばん会メンバー

#### (玉川地域健康づくり行動計画を推進する会)

区民メンバー、在宅栄養士会玉川支部、東玉川健康体操  
高齢者クラブ、夢工房わらぶとん、正しいラジオ体操普及隊  
せたがや福祉サポートセンター、瀬田いきいき貯筋クラブ  
子育てサロンチームさくら、中町健康体操クラブ、あしたの会  
玉川地域社会福祉協議会事務所、りはっぴい桜新町  
ねたきりゼロをめざすまちの会・ミニデイひまわり  
(公財)世田谷区保健センター、なかまっち  
世田谷区玉川総合支所健康づくり課 順不同

「世田谷区」ホームページからも「健康いちばん」  
が見られます！

編集/発行：健康いちばん会

事務局：世田谷区玉川総合支所健康づくり課

TEL：3702-1948

FAX：3702-1520

住所：世田谷区等々力 3-4-1

お問い合わせは、健康いちばん会担当へ