

# 健康いちばん



たませみ



ちびたま

## No.18

2015年春号

## 地域の活動

1. 欲張り体験
2. 体力測定・健康相談 ~自分のからだを知る~
3. 地域活動を知る ~お話を伺いました~

中面(2ページ)へ

## 地域で何かを始めたいあなたへ

玉川台区民センターを  
活動拠点にしている団体を紹介します



折り込み(3・4ページ)へ

## 実施しました

1. たませみウォーク
2. コミュニケーションの方法を学ぶ公開講座
3. 障害や世代をこえた交流



中面(5ページ)へ

## 学びました

講演会「健康のための運動」を考えよう」

裏面へ

# 地域の活動

## 1. 欲張り体験

2月2日に玉川台区民センターにて、「さぁはじめてみよう！地域の活動欲張り体験」の催しを行いました。地域で何かを始めるためのきっかけになるように下記の団体等の協力を得て、区民の皆さんと色々な地域活動を体験しました。皆さんの笑顔が印象的でした。



折り紙 彩の会



三宅先生の健康ウォーキング



ラジオ体操普及隊



貯筋クラブ



二子マーガレット



香泉会



ミルクローズ フラワーアレンジメント



家庭で  
できる運動



瀬田唱友会



ヴォイストレーニング同好会



ミュージックスマイル

## 2. 体力測定・健康相談

～自分のからだを知る～

用賀あんしんすこやかセンターや日体大の学生の協力を得て実施しました。



血圧測定



手腕作業能力

## 3. 地域活動を知る

～お話を伺いました～

二子玉川公園ビジターセンター  
玉川 1 - 16 - 1  
TEL : 3700-2735

住民参加型公園として、「こども」「安全安心」「みどり」をテーマに3つの公園サポーターグループが園内で活動し一緒に公園管理や運営を行っています。



玉川ボランティアビューロー  
玉川 2 - 1 - 15  
TEL : 3707-3528

社会福祉法人世田谷ボランティア協会が運営。  
“ボランティア活動をしたい人”と“サポートを必要としている人や団体”のコーディネートをしています。相談内容に合わせて必要な情報や資料の提供などをしてくれます。



ボードにはたくさんの募集案内があります

# 何か活動を始めたいあなたへ!

玉川台区民センターを利用して活動しているサークルの紹介です。



団体の連絡先は、玉川台区民センターロビーに掲示されています。興味のある方は、ご覧の上お問い合わせください。



## 初心会

**主な活動** 書道 月一回、主に第一水曜日、漢字、かなを各月ごとに練習。現在、会員は13名です。年間行事は、①書初め ②ケース展示 ③コミュニティ祭に参加  
少人数なので楽しく和気あいあいとしています。終了後のティータイムもあります。是非、仲間にお入りください。

**活動日時** 主に水曜日 PM 1:00~3:00

**その他** 月謝 2,000円

## 弥生会

**主な活動** 渋井葉石先生のご指導で漢字千字文、百人一首の散らし書き、講師の模範実技例示、会員の作品の添削展示などを行っています。  
センターのコミュニティ祭に作品展示、センターのショーケースに作品展示(年一回)をします。  
書道の知識と実技の習得を通じ会員相互の親睦を深めます。

**活動日時** 毎月第2・4木曜

AM 9:45~11:30

## ミルクローズ フラワーアレンジメント

**主な活動** 生花やアーティフィシャルフラワー(造花)を使い、基本のフラワーアレンジメントのスタイルを学びながら、四季折々の花に触れる事で癒し効果もあります。皆さんいつも和気あいあい会話を楽しみながら参加しています。

**活動日時** 生花・造花 各々月1回 火曜日

**その他** 一緒に活動してくれる方 募集中

## あかり俳句会

**主な活動** 俳句を楽しみながら学ぼうという同志が集まり発足した同好会です。その為どの結社にも属さず、現在は熟達者の会員のご指導を受けながら俳句の基礎理念を守り35年間、初心者からベテランまで頭の健康にと和気あいあいと句会を行っています。

**活動日時** 月1回程度(第4金曜日)

**その他** 趣旨に賛同される方の入会・歓迎

## ヴォイストレーニング同好会

**主な活動** 歌が体に良いのは有酸素運動・正しい呼吸法が学べることにあります。肺の中に炭酸ガスを残さずにリラックスして歌いましょう。声がかすれる方も発声法で明るい声を取り戻すことができます。

心に太陽・唇に歌を~

ごいっしょに楽しみませんか?

**活動日時** 月3~4回(水曜日・金曜日)

## 瀬田唱友会

**主な活動** カラオケが上手になる機会、気持ちよく人前でカラオケを歌えるように先生より指導いただけます。

**活動日時** 毎月 月・水3回 PM 6:00~8:00

**その他** 月謝 3,500円

## 玉川台手編教室

**主な活動** 玉川台区民センターで活動しています。今は60歳、70歳代のメンバーが主ですが、若い方大歓迎です。小さいお子さんのいる方も遠慮せず見学に来てください。

作品は、自分の作りたいものを皆自由に選んで先生に教えていただいています。

お待ちしております。

**活動日時** 月2回(第1・3金曜日 変更あり)

**その他** 月謝 2,500円

## 折り紙 彩の会

**主な活動** 月に一度、第三会議室に『折り紙大好き人間』が集まっています。

毎年の干支、季節の花、動物、その時季にあわせて色々の作品ができます。

老若男女は問いません。

**活動日時** 月1回 第3木曜日 午後





団体の連絡先は、玉川台区民センター  
ロビーに掲示されています。興味のある  
方は、ご覧の上お問い合わせください。

## 玉川台カメラクラブ

**主な活動** プロの先生の指導の元に、写真の講評。  
技術の研鑽。

**活動日時** 毎月第3木曜日 PM1:30~

## かの会 (絵手紙)

**主な活動** 最近ではメールや電話やインターネットが  
便利らしく、人々が葉書や手紙を出すことが少  
なくなりました。当会では季節の花や果物・野菜、  
旅、散歩、日常の出来事など、世田谷内での祭り  
や歴史を学び絵手紙を楽しんでいます。世代を超  
え友との交流、身体も心も健康での思いです。

**活動日時** 毎月第1水曜日 PM2時間程度

**その他** 入会募集中

## 玉川台トリムクラブ

**主な活動** 加齢と共に衰える体力・気力・筋力を維  
持し、自立した生活が保たれるよう先生の指導の  
元に体操を続けています。内容はラジオ体操・レ  
クリエーションダンス・ストレッチ・ボールやお  
手玉などを使ってのゲームなど、無理なく楽しく  
継続できるよう互いに協力しております。

**活動日時** 毎週土曜日 AM9:40~11:30

**その他** 見学、そして是非ご入会ください

## やさしいヨガ

**主な活動** 身体にとってもやさしいヨーガです。自分  
の身体の仕組みを知り、呼吸の流れを意識してゆ  
るやかなポーズの中で身体のつながりを感じてい  
きます。どんな方でも参加できます。日常無理し  
ている身体をほぐし、自分の身体と向きあう時間  
を体験してみませんか。

**活動日時** 月4回 水曜日 AM10:00~12:00

**その他** 会員募集中

## ミュージックスマイル

**主な活動** ~音楽の力で予防介護~

音楽や運動が得意でも得意でなくても、誰でもい  
つでも気軽に参加でき、歌と音楽と軽いリズム体  
操で笑顔に元気になる場を提供し、心の安定・脳  
の活性化・身体機能の向上を目指し、健康寿命を  
守ることを目的とした活動です。

**活動日時** 毎月第4金曜日 AM10:30~11:45

**その他** メンバーが増えたら回数増に...

## 星の会 (囲碁サークル)

**主な活動** 趣味の囲碁を通して地域の人達との親睦  
を図り、競技を楽しんでいます。実力に差があつ  
ても勝負にこだわらず、上級者が初級者に教えたり、  
お互いに教えあったりしています。

勝ち負けありますけれど。

初心者大歓迎です。

**活動日時** 月4回 主に火曜日 PM1:00~5:00

**その他** 会費 500円

## 筋トレさわやかクラブ

**主な活動** 地域の60歳以上の方を対象に軽体操と会  
話の会を週1回実施しております。

現在、会員数が55名を越え、新規参加を断っており  
ます。NPOの運動リーダーのリードを中心に  
軽いストレッチなどの運動をしています。

(ふれあい・いきいきサロンに登録しています)

**活動日時** 毎週水曜日 AM

## リラックス ヨガ

**主な活動** 元気な体で、おだやかな心を持ち、健康的  
な生活をおくるため、ヨガのポーズや呼吸法、ツ  
ボ押しなどを行い、体幹の強化を目指しています。

**活動日時** 月4回水曜日 PM6:30~8:00

## 社交ダンス グリーングラス

**主な活動** 社交ダンス&アルゼンチンタンゴダンス。  
経験、年齢を問わず、毎日を元気に仲間と楽しい  
時間を過ごせるときを持つ。自分の足で歩く喜び  
を、楽しい音楽で無理なくダンスを!

元気な仲間がお待ちしています。

**活動日時** 毎週水曜日 PM6:30~8:30

## 香泉会

**主な活動** 茶道教室(裏千家)。茶道は、日本文化の  
ポータルサイトです。茶道を通じ日本文化の「おもてなし」の心に触れていただければと思います。  
堅苦しく考えずに、一服のお茶で心和やかなひと  
時をすごして頂けるようなお稽古場です。

**活動日時** 月1~2回 (主に金・土・日曜日)

**その他** 初心者の方、経験者の方どなたでも歓迎  
です。

# 実施しました

## 1. たませみウォーク

昨年の11月7日晴天の中、31名の参加。  
九品仏浄真寺～奥沢2丁目公園まで呑川緑道を歩きました。  
休憩場所では、参加者同士の交流の時間をもちました。



『玉川地域健康ウォーキング（ウォーキングマニュアル）』を作成。  
友達や家族を誘って歩いてみよう！

<参加者の声>

- ・はじめて参加したが、ちょうどよい距離だった。
- ・解散場所が自由が丘駅近くで、昼食等楽しめてよかった。ウォーキング後の交流が図れた。

平成27年春には、お花見ウォーキング開催予定



[たませみウォークの様子]

## 2. コミュニケーションの方法を学ぶ公開講座

昨年の12月10日に玉川総合支所集会室にて、『今日から使えるコミュニケーション術』の講座を開催し、こころが通うコミュニケーションの具体的な方法を学びました。  
講師 鈴木 みどり氏 (心理カウンセラー)



[講師：鈴木氏]

<参加者の声>

- ・自分のコミュニケーションの見直しができる。
- ・『初対面ではまず、相手を肯定する』当たり前のようで今までできていなかったように思った。
- ・肯定的に話をするようにして、近所の方との会話に生かしたい。
- ・これからはもっと相手の気持ちを聞いてあげたいと思う。
- ・今日の続きを3回シリーズなどでまた聞いてみたい。



[講座の様子]

## 3. 障害や世代をこえた交流

昨年の春、『玉川支援ねっと利用者交流会』に参加しました。配膳や誘導、会食をしながら障害者との交流を図り、障害者についての理解を深めることができました。

1月20日には、身体障害者自立体験ホーム『なかまっち』において、施設利用者との共食を実施。施設利用者の体験談を聞かせていただき、施設内の見学も行ってきました。

玉川地域の児童館等では乳幼児の親子との共食を実施し、世代をこえた交流を図りました。

## 講演会

# 『“健康のための運動”を考えよう』

日本体育大学  
教授 三宅 良輔先生  
の講演会に参加して



健康のための運動とは、他人と競いあって点数をとることではなく、自分のために行うものです。日常生活に運動の習慣をつけるためには、運動の効果や目的をよく知って、まわりの人たちとのコミュニケーションをとりながら実行することが大切ということ、を、わかりやすく講演していただきました。



### 【運動によってえられる効果】

肉体的効果 筋肉が付く・筋肉がほぐれる・血液循環が良くなる・エネルギー代謝が良くなる・骨が強くなる・脳への刺激が増す  
精神的効果 元気になる・向上心がわく・自分から興味を持つようになる・ストレス解消・よく眠れる・食事がおいしくなる  
社会的効果 仲間づくりができる・ボランティア活動への参加・病気をせずに家事や仕事に専念できる

### 【成人に必要な運動】

行動的な生活を続けるためによく歩きましょう。  
転倒による骨折の予防のため、特に足腰の筋力を鍛えましょう。  
ラジオ体操のような全身のからだほぐし運動から始めてみましょう。  
認知症の予防のため、からだの調整に必要な脳を使う運動から始めましょう。  
みんなで一緒に沢山笑って、運動で仲間を作りましょう。

## 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）』として活動しています。

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



## 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、夢工房わらぶとん、中町健康体操クラブ、深沢児童館、玉川地区高齢者クラブ協議会、なかまっち、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、あしたの会、東玉川健康体操、ねたきりゼロをめざすまちの会・ミニデイひまわり、正しいラジオ体操普及隊、（公財）世田谷区保健センター、九品仏生活実習所・中町分場、在宅栄養士会玉川支部、玉川地域社会福祉協議会事務所、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