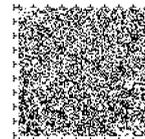


きたざわ健康まねきの会
シンボルキャラクター



きたざわ 健康まねきの会 ニュース



きたざわ健康まねきの会*では、誰もが健やかに生き生きと暮らすことができる地域をめざして活動しています。
興味のある方はお問い合わせください！

※きたざわ健康まねきの会とは、北沢地域の区民・地域団体・行政で構成された会で、健康づくりの講演会の企画や、情報発信など、地域全体の健康づくりにつながるような取り組みを行っています。



笑いは健康の源！！ ～落語を聞いて笑顔になろう～

きたざわ健康まねきの会では、健康に関する知識を広くみなさんに習得していただくために、毎年講演会を開催しています。今回は「笑いから健康」をキーワードにした「落語」を行います。「落語」がお好きな方も、初めての方も大いに笑って前向きな気持ちになりましょう。

講師：三遊亭 わん丈 氏(落語家)

場所：北沢タウンホール12階 スカイサロン(世田谷区北沢2-8-18)

日時：12月9日(月) 午後2時～3時45分 (受付：午後1時45分～)

定員：先着60名 (11月25日より申し込み受付開始)

参加費：無料

持物：飲み物(水分補給用)



問い合わせ・申し込み先：北沢総合支所保健福祉センター健康づくり課

TEL : 03-6804-9355 / FAX : 03-6804-9044

～目次～

- 2・3面 健康まねき体操 ワンポイント講座
- 4面 まねきの会活動報告・予定



回																				
覧																				

健康まねき体操でプラス10分 いつもより多くカラダを動かして健康になろう！

★きたざわ健康まねきの会では、運動を継続して行うために**健康まねき体操**をお勧めしています。
 からだを8方向に動かすことにより、からだのゆがみやからだのバランスを整えます。
 生活の中に健康まねき体操をぜひプラスしてみてください。いろいろな集会の前に行うと、会の活性化にもつながるでしょう。



まねき体操の動画はこちらのQRコードよりご覧いただけます



健康まねき体操のポイント

- 息を吐きながら、ゆっくりと動かしましょう。
- 楽に動く方を積極的に気持ちがいいところまで動かしましょう。
- 一動作ごとに基本姿勢に戻り深呼吸をしましょう。

息を吐きながらの動作は
 血圧の上昇を抑えます。

足踏み

生活動作の基本である「歩く」動作は、筋力、^{びんしょうせい}敏捷性、持久力、バランス、柔軟性、^{こうちせい}巧緻性(運動のうまさ)などすべての体力の要素の維持増進に関わっています。



こんな効果が！

- ・若年者 … 運動能力の向上
- ・中年期 … 高血圧症や肥満、糖尿病などの生活習慣病の予防
- ・高齢期 … 生活機能の維持、転倒予防

腕を大きく振り、スツ、ハッ、ハッ、ハッのリズムで動作に合わせて息を1回吸って3回吐きながら30～50回足踏みします。膝は直角になる程度に引き上げ、軸足は親指を踏みしめます。

体側のばし

もっとも面積の広い広背筋という脇腹まわりの筋肉が伸ばされます。
 ふだんあまり行わない体側伸ばしは、緊張をとり血液やリンパの流れを良くすることでリラックス効果があります。



右のばし



左のばし

ボディラインがきれいになるかも！

体側が伸びていることを意識してね！



腰の前屈、後屈

腰の運動は、脊柱の働きを整えることに加えて腹筋や背筋を鍛えることにより、腰痛の改善や予防にも役立ちます。



上半身の力を
 すべて抜こう



あごを引いて、
 目線は自分のおへそへ！

太もものつけ根が
 伸びているのを感じ
 てるニャン

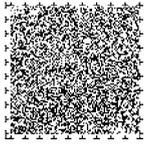


前屈は、腰椎に過度な負担をかけないように、静かに上体を前に倒します。また、体を起こす時は、ゆっくりと背中を丸くしたまま起き上がり、急な動作によるめまいを防ぎましょう。

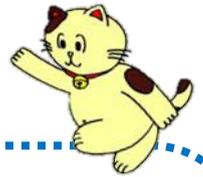
後屈も痛みのない範囲で、後ろに倒れないように注意しながら行います。

健康まねき体操はあと2ポーズあります！次回春号にてご紹介します。お楽しみに！

※厚生労働省は2013年3月に「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」を策定し、健康づくりのための身体活動増加をめざしたメインメッセージとして「+10(プラス・テン)」を掲げています。



きたざわおかずサラダ親子教室



令和元年8月2日(金)に「きたざわおかずサラダ親子教室～見て・聞いて・味わう～みんなで食育体験！」を実施し、小学生3～6年生の親子のみなさんが、まねきの会が作成した「きたざわサラダ」に掲載されている「トマトのサラダポット」を含む3品を作りました。また、今回は都市農業課の協力により、野菜についての講話と「せたがやそだち」を使ったサラダビュッフェを実施しました！野菜が苦手な子も「おいしかった！」と完食していました。



きたざわまつりで健康プラス1

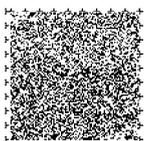
☆令和元年10月26日(土)午前10時～午後3時ごろ
『きたざわ健康まねきの会 健康生活プラス1体験コーナー』
(北沢タウンホール 1階ロビー・6階集団指導室)

- ① **体成分分析測定** で身体チェック **先着100名** * 無料です！
測定器に乗るだけで簡単に、体脂肪や筋力のバランスなどのさまざまな情報がわかります。
※なお、ペースメーカーの入っている方は測定できませんのでご了承ください。
* **10時00分より時間指定の整理券を配布**します。
測定は整理券に明記された時間内にお越しください。
- ② おいしい**適塩みそ汁試飲** **先着200名**
- ③ どこでもできる「**健康まねき体操**」の実演
- ④ **握力測定** ⑤**ぬり絵** 他にも、健康情報もり沢山！

こころの健康づくり講演会「産前・産後のメンタルヘルス」

産前・産後の気持ちや家族の変化、周りの人はどのようなサポートができるのかをお伝えします。

☆日時 令和元年11月7日(木)13時45分～15時45分
会場 北沢タウンホール 12階スカイサロン
講師 生田洋子 先生(クリニックおぐら 精神科医師)
対象 妊産婦・パートナーなどの家族・子育て支援者など
申込 9月25日(水)より予約開始(先着順、定員60名)
北沢総合支所保健福祉センター 健康づくり課まで
電話 または FAX にて



編集・発行:きたざわ健康まねきの会
事務局:北沢総合支所保健福祉センター健康づくり課
〒156-8666 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
読みたい方は
世田谷区HPにて