

きたざわ 健康まねきの会 ニュース



まねきたくん

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。

※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。興味のある方はお問合せください！

6月29日に3年ぶりに対面で総会を開催しました。

新会長には賛成多数で田川敏男さんが就任し、副会長は中條源吉さんが再任となりました。

今年度の活動内容として①避難所運営訓練におけるまねき体操の普及啓発活動（パンフレットの配布）②せたがや梅まつりの参加③きたざわ健康まねきの会ニュースの発行について話し合いました。12月9日に3年ぶりの作業部会を行い、たくさんの委員の皆様に参加いただきました。今後に向けて協働・連携による普及活動方法の検討を行いました。

エコノミー症候群の予防目的で、避難所運営訓練の中で、まねき体操を再開しよう！

おやじの会などをもっている学校で、親と子どもを巻き込んだ世代交流につながるイベントを提案できないかな。

社会福祉協議会のふれあいいきいきサロンでもまねき体操をやってくれるようにお願いしてみたい。

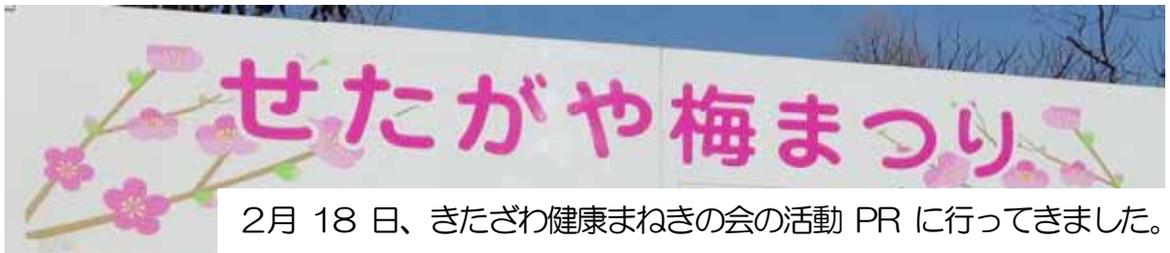
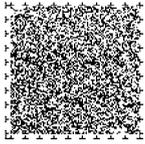


まちづくりセンターの防災塾で「災害時に役立つ健康づくり」のパンフレットを配ったらどうだろう。



あんしんすこやかセンターのいきいき講座でまねき体操のPRや栄養の話をしてもらえないかな。





2月18日、きたざわ健康まねきの会の活動PRに行ってきました。

塩味チェック：0.6%、1.0%、1.4%のろ紙を舐めて、どこでしょっぱいと感じるかシールを貼ってもらいました。その結果、1.4%でしょっぱいと感じるという方が、約6割でした。みなさん、味濃いめ…？



参加者の感想

スープまで飲まないで食べた気がしない。

妻の味付けにチョイ足しています。

思ったより握力が強かった。普段から荷物を持って階段を使うように心がけているからかな。

握力測定



アルコールパッチテスト：アルコール分解酵素の有無を調べることで、アルコール体質のチェックをしました。

塩味チェックには食塩含浸ろ紙を3種類用意して体験していただきました。これは一定の食塩をろ紙に含浸、乾燥させたもので今回は0.6、1.0、1.4を用意し、「舌の上」にのせてどの段階で塩からく感じたかをシールでマーキングして確認しました。（味覚感度の診断ではないのであくまでも参考です。）結果は0.6%で24人、1.0%で42人、1.4%で94人、また1.4%で塩辛さを感じない方は7人いました。（日ごろから1.4%の塩分濃度に慣れているのかもしれないね。）

味は舌で感じますが、上あごでは味を感じることはできません。例えば、刺身を食べるときは自分の舌に直接あたる部分にしょうゆをつけた所をのせるようにする。食事を一口食べてから、そのままの味付けで食べられるようなら「調味料やドレッシング無しで食べる。」など意識してみてもいいかもしれません。



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
〒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みたい方は、世田谷区HPを御覧ください。

きたざわ健康まねきの会
シンボルキャラクター



まねきたくん

