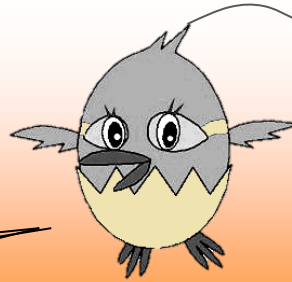


健康いちばん



たませみ



ちびたま

No. 25

2017年春号



玉川地域健康づくり行動計画(後期)

概要版

～地域の健康づくりに一緒に取り組みましょう～

折り込みへ

◎ 玉川地域健康づくり行動計画(後期)

できあがります！

～地域の区民や団体、事業者の皆さんから
多くのご意見をいただきました～

◎ 身近なまちで活動しています！

～ほんの一部をご紹介します
新「玉川地域行動計画」策定委員の皆さんです！～

◎ ウォーキングでまちの魅力発見

～身近なまちで仲間とウォーキングしてみませんか？～

中面(2・3ページ)へ

裏面へ

ずっと健康でいるためのヒント

～「正しい姿勢と、効果的な歩き方」していますか?!～



できあがります！



玉川地域の皆さんの生活習慣病予防、健康増進、ひいては生活の質の向上を目指して、健康なまちづくりの推進を図るために、小中学校、幼稚園、図書館、地域活動団体等の代表者や公募の区民を加えて、地域の関係機関が連携し、平成29年度から向こう5か年にわたる **玉川地域健康づくり行動計画(後期)** を推進していきます。

策定にあたっては新「玉川地域行動計画」策定委員会を開催しました。

健康づくりの柱である、栄養・運動について、「大人」と「子ども」の大きく2つに世代を分け、目標を設定し、その目標を実現するための「条件」を考え、実際の「具体的な活動」を導き出しました。健康づくりのために、誰が、何をすべきかを明記することで、玉川地域の様々な立場の人々が自分で何ができるかを見出し、目標達成のために地域全体で健康づくりに取り組んでいきます。



取り組み内容は折り込みの **玉川地域健康づくり行動計画 後期(案)概要版**をご覧ください



ウォーキングでまちの魅力発見



たませみウォーク

●春(お花見)●



平成28年4月1日に実施しました。深沢区民センターから馬事公苑まで、約4.5 kmを歩きました。

この春も、お花見ウォーク開催予定！！

[たませみウォークの様子]



●秋(紅葉)●



平成28年11月14日に実施、36名が参加しました。等々力溪谷から二子玉川公園までを約4.5 kmを歩きました。等々力周辺は身近な場所ですが、新たな発見もできました。

〜見どころ紹介〜

コース詳細：玉川総合支所分庁舎 → 等々力駅 → 等々力溪谷 → (ゴルフ橋) → [3号横穴古墳] → [稚児大師御影堂] → [不動の滝] → [日本庭園・書院建物] → 六所神社 → 善養密寺 <大かやの木> → 多摩川遊歩道 → 二子玉川公園

【等々力溪谷】

溪谷を下っていくと、「不動の滝」があり滝の落ちる音があたり一帯に響き渡り「轟(とどろ)いた」というところから「等々力」の地名がついたとの言い伝えがあります。



【二子玉川公園】

国分寺崖線のみどりと多摩川の水辺に囲まれた自然豊かな公園です。ウォーキングをしたり、健康遊具を使ったりして運動を続けてみましょう！





身近なまちで活動しています



今回、新「玉川地域行動計画」策定委員会に参加された方々の取り組みの一部をご紹介します。さまざまな立場で互いに力を合わせ、地域の健康度を高めましょう。

あしたの会

精神障害者の家族会です。まだまだ社会的に理解が遅れている病気です。24時間一緒に暮らし、介護している方の悩みは深いです。同じ悩みを持つ方々と話すことで、情報交換や問題を共有して介護する方の心が、軽くなることを目指します。

夢工房わらぶとん

児童福祉、健全な青少年及び社会活動、また街づくり分野と幅広く、昭和60年頃から浄らかに活動をすすめています。主に区役所のイベントで木工教室をやっています。皆様もご一緒にどうぞ！

代表者：千葉 一明

連絡先：090-3200-6808

自主保育 駒沢おひさま会

子どもを伸びやかにじっくり育てたいと思い、幼稚園や保育園に入れずに、保育当番として親が交代で保育協力者と共に、野外で子どもを保育しているグループです。

玉川高齢者クラブ協議会

高齢者の社会参加、生きがい対策の推進組織として、公の助成のもとに活動しています。クラブでは、概ね町会単位で組織され、玉川地区には17クラブあり、各クラブは、体育系、教養系等のサークルを設けています。クラブの詳細はまちづくりセンターにあります。

銀雄クラブ

定年後の男性の会で、ボランティア活動と趣味のクラブ活動を行っています。特に健康維持のために健康体操、ウォーキング、講演会そしてゴルフ、テニス等も楽しんでいます。地域で仲間と共に健康で楽しい第二の人生を充実させて下さい。会員募集中です。

代表者：別府 士郎

連絡先：090-6658-1166

東玉川健康体操

平成9年より19年間継続して活動しています。この町でいつまでも健やかに過ごす事を目的に、和やかで明るいグループです。転倒予防の為に体幹を鍛える体操を希望し、指導にあたっていただいています。体操後のお茶とお菓子の時間はにぎやかです。

代表者：清水 勝代

連絡先：090-7725-7522

中町健康体操クラブ

「自分の体は自分で守る」と提唱して地域と一体となるクラブです。いつでも、何処でも、誰でも、身軽な服装であれば何も持たずにすぐ出来る健康体操であり、美しく生きる、美しく老いる、美しい体作り、その上で美しい街づくりを心にかける43年目のクラブです。

代表者：北出 義昭

連絡先：03-3425-5145

在宅栄養士会

栄養士・管理栄養士の資格を持ち、子育て世代の健康づくりと育児支援を目標に地域活動を行っています。児童館にて、離乳食やおやつについての話、試食、栄養相談をしています。お母様方の笑顔の一助になれるよう支援していきます。

正しいラジオ体操普及隊

3分15秒で13種類の全身運動ができるラジオ体操は体のバランスを整える役割を果たしている。小学校、中学校及び地域（町会・自治会を中心とした）スポーツ団体等の正しいラジオ体操の習得により、毎日のラジオ体操の習慣づけの普及に努めています。

代表者：吉岡 淑子

連絡先：03-3701-0632

ずっと健康でいるためのヒント

世田谷区保健センター
運動指導員より

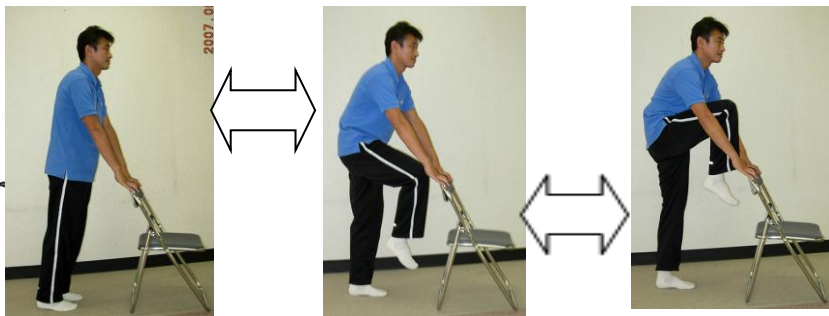
「正しい姿勢と、効果的な歩き方」していますか？！

- 正しい姿勢・・・“ピンと背すじを伸ばす”ことを意識して立つと、正しい姿勢になります。
- 効果的な歩き方・・・足、脚、膝、腕をしっかり使うことが大切。腕を振るのは脚を出すため。後ろに引くイメージで腕を振り、足の指で地面を蹴ることを意識しよう。

～しっかり歩けるカラダづくり～

おすすめ体操をいくつか紹介

ひざ上げ運動



ふくらはぎ・ひざ裏伸ばし



太ももの前を伸ばす



体側伸ばし



体幹ねじり



みんなで進めよう 玉川地域の健康づくり

『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。一緒に活動する方を募集します。

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

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

お問い合わせは、健康いちばん会担当へ

TEL: 3702-1948 FAX: 3702-1520

住所：世田谷区等々力3-4-1

平成29年9月19日～庁舎建替のため、分庁舎(等々力4-19-18)に移転します。

