

健康たまがわプラン

健康いちばん

No. 1

編集/発行：健たま会

情報・環境・交流部会

事務局：世田谷区玉川総合支所

健康づくり課

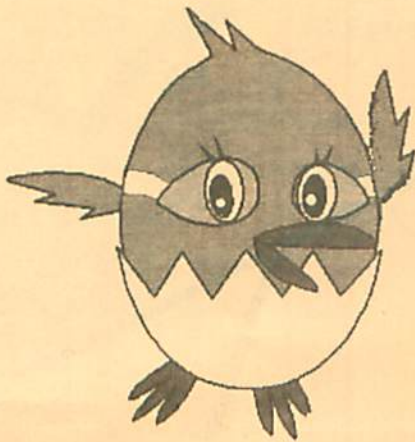
世田谷区等々力3-4-1

TEL:3702-1948 FAX:3702-1520

2008年 春号

健康たまがわプランをご存知ですか？

『健康たまがわプラン』は、平成19年度から23年度までの5年間の健康づくり計画として策定しました。健康づくり活動の重点取り組みを実現するために『つづける』『つなげる』『つくる』の3“つ”の健康づくりを合言葉に進めていきます。



健康たまがわプランでは玉川地域に暮らす人々が自分らしく健やかで心豊かに過ごすことができる社会の実現をめざしていきます

玉川地域の人びとが力をあわせて健康になるために、以下の取り組み・環境づくりを進めていけるよう応援します

つづける

自主的な健康づくり

メタボリックシンドロームの予防

子育て世代への応援(子育て定休日)

つなげる

情報交流・ネットワーク

健康ホームページの開設・運営

健康資源マップの作成・活用

つくる

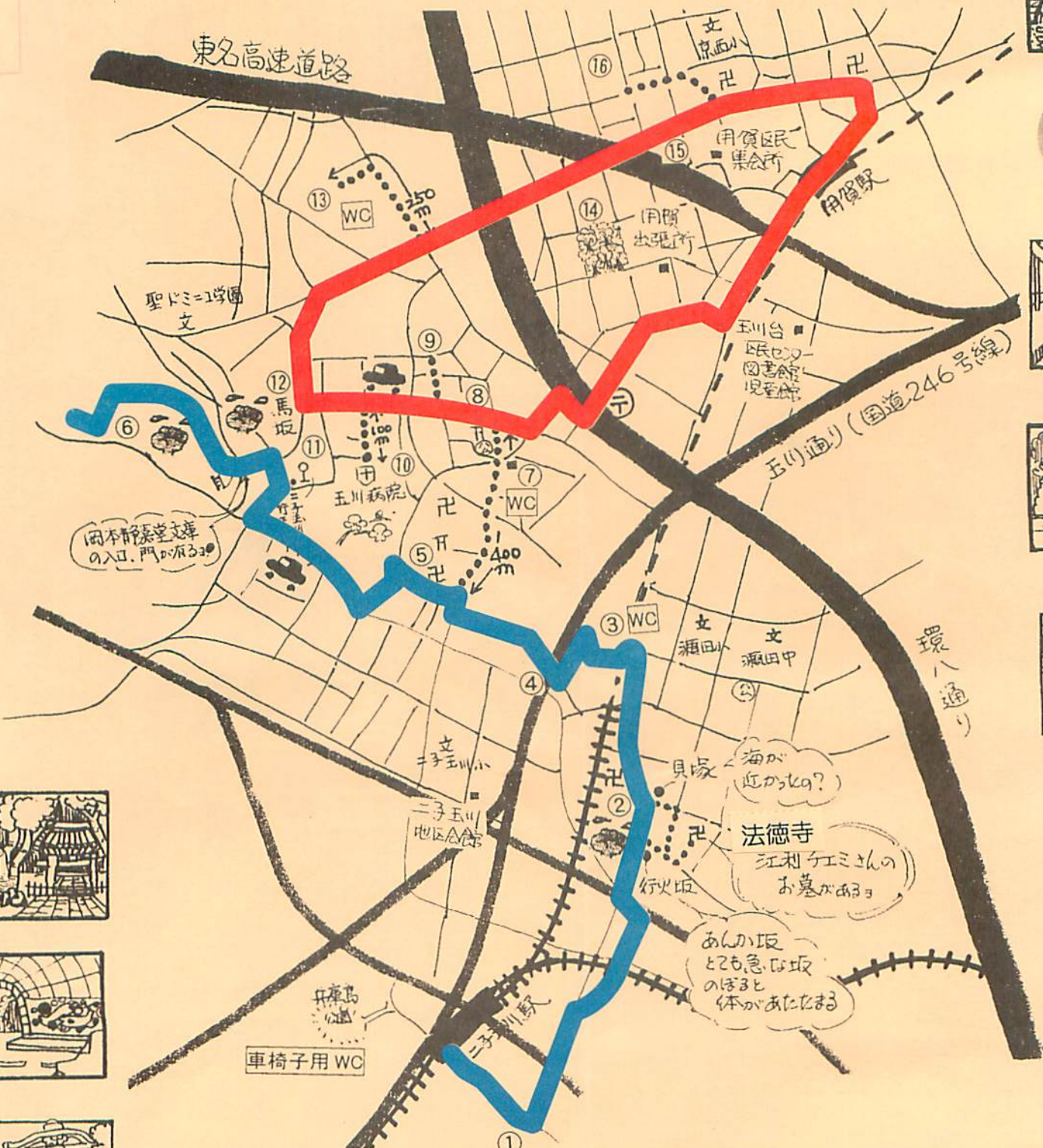
健康的な環境づくり

たまがわ健康サポーターズの創設

安全で快適な運動環境の整備



地域を歩いて 歴史・森・坂・暮らしを探る



..... 寄り道してみよう
 🍁 急な坂あり
 🚻 WC
 🚗 車多い (注!)
 🌳 公園 トイレあり

ゆったりコース 2.7km 👉 せだらかさ道
 用賀駅 ← 900m → ⑧ ← 200m → ⑩ 入口 ← 500m →
 ⑬ 入口 ← 500m → ⑮ ← 600m → 用賀駅

健脚コース 3.3km
 二子玉川駅 ← 600m → ① ← 1120m → ②
 ← 600m → ⑤ ← 1380m → ⑥

駅から駅コース(用賀・二子玉川) 3.2km
 二子玉川駅 ↔ ⑦ 経由 ↔ 用賀駅

👉 急な坂道がある!!

普段歩いている町並みにも意外な歴史や発見がある

ものです。玉川地域の中でみつけたすてきな散歩道を紹介しながら区民の皆様の健康をお手伝いしたいと思います。第1回目は二子玉川～用賀の散歩道

ゆったりコース



⑦瀬田地区会館 (瀬田 4-18-11)

ここでもトイレ休憩 OK

⑧水琴窟 (すいきんくつ) (瀬田 5-4-3)

吉村造園さんにある本格的な水琴窟。「ご自由にどうぞ」の看板に誘われての一杓は極上の癒しの世界。

⑨小林ふれあいの家 (瀬田 5-14-8)

身近な地域での福祉活動拠点として活躍しています。詳細は玉川地域社会福祉協議会事務所までお問合せください

⑩日産玉川病院 (瀬田 4-8-1)

正門前に中村歌右衛門(人間国宝)の紅梅があります

⑪瀬田4丁目公園(旧小坂邸) (瀬田 4-41-21)

衆議院議員などを歴任した小坂順造が国分寺崖線沿いに立てた民家風和風の別邸。一般公開されています。

⑫武家屋敷門 (岡本 1-3)

江戸中期、岡山城下にあった家老の下屋敷表門、昭和38年現在のところに移建され有形文化財に指定されています。

⑬フラワーランド (瀬田 5-30-1)

四季の花に囲まれてゆっくりと休憩もできます

⑭世田谷区立自然観察林 (玉川台 2-30)

年間700~800匹のカブト虫を飼育しています



⑮エコプラザ用賀 (用賀 4-7-1)

粗大ゴミの中からまだ使える家具を展示して、希望者には抽選で提供しています(一部有料)



休憩&トイレ OK (80円コーヒーも)

⑯用賀いらか道 (用賀 4丁目~上用賀)

砦公園に続く道 足元の百人一首を歌いつつ...



このコースは古道、大山街道を江戸に向かって江戸の旅人の気分で歩いて見ましょう。

大山道は相州大山詣の道で、江戸を中心に各地にあります。玉川地域を通る大山道は、大山から伊勢原をとおる、多摩川をわたって二子玉川から用賀に向かう道で、東海道の裏街道として産物の搬送にも多く利用されました。

二子の渡しを舟でわたって江戸に入ると急な坂道にかかり、体がポカポカと温くなるためその坂

あんかさかは行火坂と呼ばれました。途中には瀬田の貝塚跡、坂を登りきると眺めのすばらしい行善寺。そして旧玉電跡からアートトンネルを通り三寺にお参りしましょう。この辺りは車どおりが多いので気をつけてください。岡本静嘉堂から民家園にいても、用賀方面にでても気持ちのよい緑と歴史を感じることができます。

健脚コース



①二子の渡し跡 (玉川 1-7-2)

江戸~大正期 溝口にわたる渡し場として活躍

②行善寺 (ぎょうぜんじ) (瀬田1-12-23)

浄土宗。永禄年間に北条氏家臣長崎家によって開基。大山道沿いの高台に建ち、景勝地として江戸時代から行善寺八景・玉川八景とよばれています。

③高島屋ガーデンアイランド(瀬田 2-32-4-A)

トイレ休憩&水分補給に最適

④瀬田アートトンネル (瀬田 4-14)

多摩美大生がデザイン。昔は身延山に続く参道でした。

⑤玉川大師 (瀬田 4-13-3)

大正14年建立。真言宗智山派の寺院で地下霊場には四国88寺のお砂を踏むことができます。隣の両親閣は日蓮上人両親の御墓所東京別院。親孝行の気持ちでお参りを

⑥岡本静嘉堂文庫 (おかもとせいかどうぶんこ) (岡本 2-23-1)

和漢の古典籍と東洋の美術品を所蔵。自然林を抜けると岡本公園、民家園へ。ここではゆっくりと休憩もできます。

疲れた方は静嘉堂文庫からバスで二子玉川へ
もっと歩きたいかたは用賀のゆったりコースへ

健康的に歩くために...

* 運動の前後には必ずストレッチをしましょう

ケガの予防と全身のリラックス。血液循環がよくなります
<ポイント>

- ・反動をつけずにゆっくり伸ばす
- ・強い痛みを感じない範囲で伸ばした状態を10-30秒は保つ
- ・最初は楽なところで、次にもう少し強くのばす2段階
- ・自然な呼吸で自分のリズムで行いましょう

* 水分補給と休憩を忘れずに

無理をしないこと。そしてこまめに水分補給をしましょう

* ウォーキングの効用

- ・脂質代謝の改善
- ・自立神経の安定
- ・脳の老化予防
- ・骨粗しょう症の予防 など

全身的な健康の維持、増進に役立ちます

<挿絵協力: サロン楽描 齊藤昌子>



歩いた分の消費エネルギーを計ってみよう

*1kmを約15分であるいた場合です

$$0.5 \times \text{歩いた距離} \times \text{体重} = \text{消費エネルギー}$$

例) 体重 60kg の人が 2.7km を歩いたら、81kcal の消費！ $0.5 \times 2.7\text{km} \times 60\text{kg} = 81.0\text{kcal}$
 更に 5kg の荷物をもったら 約 88kcal の消費！！ $0.5 \times 2.7\text{km} \times 65\text{kg} = 87.8\text{kcal}$

では、食べ物だとどのぐらい？

たとえば

80キロカロリー 消費すると (80kcal あたりの食べ物の量)

主食

- ごはん 50g (1/2杯)
- 食パン 6枚切 5枚
- うどん 80g (1/2枚)

おかし

- 大福 35g
- チョコレート 14g
- せんべい 21g
- カステラ 25g
- アイスクリーム 40g (1/2杯)

くだもの

- バナナ 1本
- りんご 150g (1/2コ)
- みかん 180g (2コ)

のみもの しょう、アルコール飲料

- ジュース 200ml 位
- ワイン 100ml
- 日本酒 75g
- ビール 200ml
- コーラ 1杯強
- コーラ 2杯
- コーラ 1杯強



子育て定休日 ママ部会 報告

健たま会メンバーの中で乳幼児のいるママが集まってママ部会を作っています。19年度は子育て川柳の募集、子育て応援イベントの実施(バランスボールを使った体操、パパ向けには自然の素材を使った工作教室)、等々カ・尾山台地域のお出かけマップの作成をしました。今後はママ向けの運動教室開催に向けて活動をしていきます。メンバーは仕事を持っている人、主婦の人など様々です。みんなで協力しながら一つのことを進める楽しさ、地域のママに役立つ喜び、いろんな人と知り合い話ができるのも楽しみです。私達と一緒に活動してくれるメンバーを募集中です。ママ部会は児童館で子どもを遊ばせながら行ったりしています。

情報・環境・交流部会

「健康いちばん」を目指す地域情報紙の発刊によせてこの情報紙では健康に役立つ情報を地域に発信していきます。第1号は健康たまがわプランの紹介と二子玉川～用賀にかけての健康資源マップです。この地域は岡本から上野毛の国分寺崖線の散歩道で明治時代からの別邸が立ち並び、そのまま森の姿を残しているため区民にとっての憩いの場となっています。作成にあたっては二子玉川郷土史会会長の池田さんを始め、用賀出張所や(財)世田谷トラストまちづくりにも協力をいただきました。今後区民の皆様とともに健康づくりに役立つテーマを楽しく取り上げ、発行していきます。



健たま会メンバー紹介

あんしんすこやかセンター、駒沢おひさま会、瀬田いきいき貯筋クラブ、せたがや福祉サポートセンター、世田谷区保健センター、玉川地域社会福祉協議会、玉田遊歩会、東玉川健康体操、ひこばえ連絡会、夢工房わらぶとん、他・区民有志(アケエ順)。

世田谷区玉川総合支所(健康づくり課、街づくり課、地域振興課)

健たま会情報紙「健康いちばん」では皆様からのご意見・ご要望・身近な情報や写真みんなに知らせたい地域情報がありましたら事務局までお知らせください。私達一緒に情報を集め、つなげるメンバーも募集しています！！

