

これから5年間で

みんなの力を合わせ こんなことを進めよう



身近な地域での健康活動の場づくり

- ☆ 地域の健康づくり活動を調べて整理
そして、先駆活動を参考にしよう
- ☆ 地域で健康に関する講座を開催
子どもや家族の健康について学ぼう



健康づくりのための “健康ウォーキング” “健康体操” 等の推進

- ☆ 健康ウォーキング、健康体操 の開催
- ☆ 健康づくり活動に携わる仲間を増やそう



人と人をつなぐ仕組みづくり

- ☆ コミュニケーションスキルを学ぶ
- ☆ 障害や世代特性を学び、病気や障害の有無や世代をこえた
交流のある地域づくりに取り組む
- ☆ 食を通じたコミュニケーションを推進して交流を深める



効果的な情報の発受信による健康づくり — 情報発受信ツールの調査、そして発信 —

- ☆ 健康情報の提供及び活用
- ☆ 地域の健康づくり運動



【玉川地域健康づくり行動計画策定委員会の風景】

みんなで進めよう 玉川地域の健康づくり

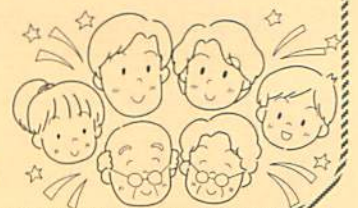
募集

“自分の 家族の 仲間の 健康づくり” 一緒にはじめてみませんか

『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(健たま会)』を発足しました。
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。

問い合わせ：玉川総合支所健康づくり課

Tel 03-3702-1948 Fax 03-3702-1520



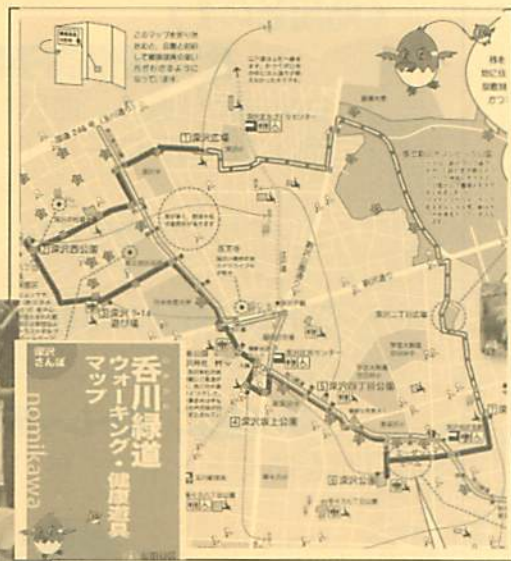
呑川周辺ウォーキングマップが完成 みんなで歩いて健康づくり

昨年、地域区民や町会の方々、健たま会、区等とが協働し、ワークショップにより「呑川緑道ウォーキングマップ・健康遊具マップ」を作成しました。

そして、11月！！マップを持って
深沢地域の自然、

歴史にふれ、

健康遊具体験をしながら
楽しく、地域を歩きました。



まちの歴史にふれて

なかなか知ることが無かった街の歴史に触れられ、とても有意義な時間でした。我が街に一層の親しみを感じています。良い機会をありがとうございました。

東深沢町会 木本美香

新たな街並みを発見

呑川緑道は四季を通じて散歩には最適です。特にそこに掛る橋は名前やデザインがそれぞれ個性的で桜並木に溶け込んだその風景は、歩く人の目を楽しませてくれます。

交和会 村井貞子

健康遊具について

いつも何気なく通り過ぎてしまう公園に、背筋がピーン！と伸びるような健康遊具があるのをご存知でしたか？私もビックリ！是非、お試しく下さいませ。

深沢三友会 太田恵美子



ワークショップに参加して

色々な立場や経験を持った方々と違った目線で意見を出し合い、実踏し、それをマップに表す作業は、参加している実感が持て、充実した時間でした。

深友会 河野佐恵美

「健たま会」でウォーキングイベントを企画して・・・

ガイドの説明に「そういう歴史があったのか。」と感心しながら和やかな雰囲気の中、参加された方々が楽しく歩く姿を拝見し、企画に携わった一員としてうれしく思いました。

健たま会 広瀬祐三

世代を超えた地域の公園

今回健康づくり課と地域の人たちの団結で、すばらしいマップが出来上がり、公園で健康遊具を使い、高齢者から子供たちまでふれあいが出来る公園が夢です。これからが楽しみです。

深沢地区民生児童委員協議会会長 内山隆嗣

身近な場所での健康づくり

春の訪れに誘われて少し早歩きで、近くの公園へお友達やご夫婦で、一人でものんびりとゆったり時間を楽しみながら、無理なく筋トレでナイスボディになりませんか？

健たま会 大橋恵美子



呑川緑道

ウォーキング・健康遊具 マップ
を持って散策してみよう！！

玉川総合支所
2階 健康づくり課
(窓口28番)で
配布しています。



いつでもどこでもできる
健康の第一歩

歩く

ことは ここがすごい



《効用その1》

生活習慣病予防に！！

- ・ 毛細血管が増え、血圧が安定する。
- ・ 良いコレステロール（HDL）が増え、動脈硬化を予防する。
- ・ インスリンの働きが良くなり、血糖値を正しく保つ。
- ・ ストレス解消、心身共にさわやかになる。

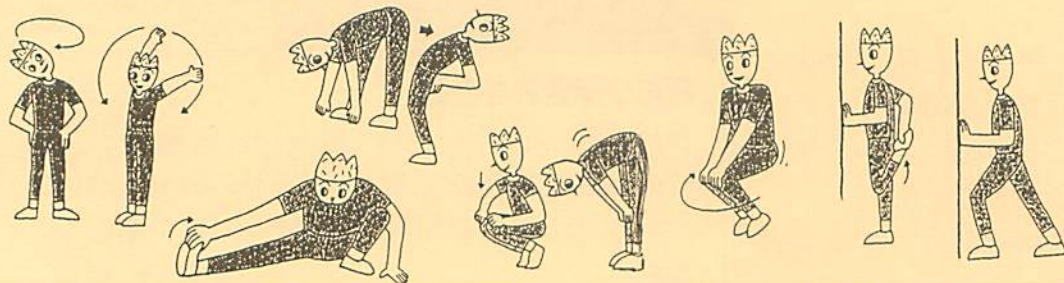
《効用その2》

体力づくりに！！

- ・ 心肺機能が高まる。
- ・ 足腰がきたえられる。
- ・ 脂肪を燃やし肥満を防ぐ。
- ・ 骨が丈夫になる。

歩く前にストレッチ!! 歩いた後にストレッチ!!

けがを防ぐとともに、使った筋肉をほぐし疲労回復に大切です。



19-23年度

健康たまがわプラン 5年間の取組みを振り返って

子育てサロン「チームさくら」も今年で4年。健たま会の「子育て世代の健康づくり」というテーマから、育児に明け暮れるママの健康のために、子連れで気軽に通えるダンスサロンが生まれました。今では毎回10名以上の参加者のある元気なサロンです。ママが笑っていれば子どもも幸せ。そんな思いで続けていますが、実は、小さな子どもたちにスタッフが癒されてしまう不思議なサロンです。これからも「たまにはママもダンスでリフレッシュ♪」そんな機会を提供していきます。

チームさくらスタッフ

命を大事に思えば思う程に、その健康でいられることに感謝せずにはいられません。健たま会での5年は一口で言うと「健康づくりはみんなでやる方が楽しく、続けようという気になれる」のです。体に良い悪いは誰でもわかっていますが、「今日一日くらいは…」と思うと自然に時間が過ぎていきますが、みんなでやると気をつける様になりました。委員としてまず自分、そして玉川地域に暮らす人々にも健康づくりの輪が広がり、みんなで健康をめざす第一歩になったと思います。一人では実行しづらいが助言や仲間がいれば多いに期待がもてるだろう。

夢工房わらぶとん 千葉一明

健たま会（健康たまがわプランを推進する会）メンバー

区民メンバー、なかまちNPOセンター、東玉川健康体操、日本ゆる体操協会、夢工房わらぶとんラジオ体操普及隊、子育てサロンチームさくら、瀬田いきいき貯筋クラブ、在宅栄養士会玉川支部、ねたきりゼロをめざすまちの会・ミニデイひまわり、玉川地域社会福祉協議会、（公財）世田谷区保健センター、世田谷区玉川総合支所健康づくり課