

きたざわまつりに参加しました

令和5年10月22日(日)、北沢公園にてきたざわ健康まねきの会の活動PRを行いました。塩味チェックコーナーは、濃度の違う食塩が含まれたろ紙を舐めてどの濃度でしょっぱいと感じるか体験していただきました。長座体前屈コーナーは、北沢あんしんすこやかセンターの握力測定ブースと共有する測定表を作成し、双方の測定ブースを案内する形で実施しました。

長座体前屈コーナー



毎日体操しているから柔らかさに自信があった!!

思っていたより体が硬くなっていた。これからは体操をして身体を柔らかく保ちたい。

参加者の声

自分は濃い味付けが好きなのだと気づいた!!

普段の食事から塩分の摂りすぎに気を付けなれないといけないと改めて感じた。

塩味チェックコーナー



毎日チャレンジ 柔軟性を高めよう!



★ストレッチング ～ケガの予防や疲労回復に大切です。～

- ・時間を20秒以上かけて伸ばす。
- ・伸ばす部位を意識する。
- ・痛くなく気持ち良い程度に。
- ・呼吸を止めない。
- ・部位を適切に選択する。

ヨガやピラティスも効果的



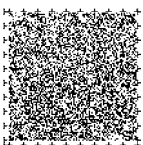
参考文献：厚生労働省e-ヘルスネット

次年度以降の活動について

令和5年度で健康せたがやプラン(第二次)後期が終了となります。それに伴い、「きたざわ健康まねきの会」は令和5年度をもちまして閉会となります。令和6年度からは、健康せたがやプラン(第三次)が新たに始まり、北沢地域では、まねきの会が今までの活動で築いてきたネットワークを活かし、地域の関係機関や区民団体との連携をさらに深め、幅広い世代の健康づくりに関する取組み情報の普及啓発を行っていきます。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。今後のプラン活動については、世田谷区HPをご覧ください。



健康づくり
行動計画



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