
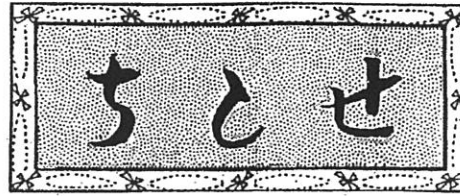


発行・編集 ミニコミ編集委員会
 責任者 齋藤和子
 事務局 船橋まちづくり出張所
 電話 3482-0341
 2008. 3 No.81号

まちの目が
 安全・安心を守っています

 船橋地区町会・自治会連合会
 船橋地区身近なまちづくり推進協議会
 青少年船橋地区委員会/成城警察署/成城防犯協会



明るく豊かな地域とは!

— からだとこころの健康 —

『からだの健康について』

～～ 向山医院 向山賢寿先生にお話を伺いました。～～

生活習慣病にならないためには、毎日の生活の中で予防していくことが大切です。それには、ライフスタイル(生活習慣)を守ることが必要です。

具体的には以下の健康度測定があります。

- ①毎日朝食を食べる。
 - ②1日平均約7～8時間寝る。
 - ③栄養バランスを考えて食事をとる。
 - ④煙草を吸わない。
 - ⑤定期的にスポーツをする。
 - ⑥毎日沢山の飲酒をしない。
 - ⑦労働時間は9時間以内。
 - ⑧ストレスは多くない。
- ・・・あなたはいくつ守っていますか。(7～8個良好・5～6個普通・0～4個不良)

普段の食事や病気の治療も共に人間の生命を養い健康を維持するためのもので、その源は同じです。医食同源という古い中国の考えは今日でも全く同じです。生活習慣を予防するには、強い意志、実行力、そして努力が必要です。

更に毎日を明るく健康に過ごすには、次の二つの「けんしん」を受けてください。一つは、総論としての「健診」です。健康診断のことで、区がいろいろやっています。もう一つは、各論の「検診」で、病気がどうか検査するために医師による診察です。

最後に、いま話題のメタボリックシンドロームについてチェックしてみたいかがですか。

メタボリックシンドローム!!

- ☆ 腹囲が 男性 85cm以上 ☆ 中性脂肪は 150mg/dl以上
- (おへその高さを計る) 女性 90cm以上 ☆ 空腹時血糖値は 110mg/dl以上
- ☆ 血圧は 上が130以上、下が85以上 ☆ 善玉コレステロール 40mg/dl以下

この5項目にいくつ当てはまりますか。5ツ星ですとお見事、立派なメタボです。気をつけましょう。

『睡眠のお話』

田鹿医院 田鹿 好昭先生

(船橋1-30-3・1C)



昔から「早起きは三文の得」と言われているように、朝早く起きる事は健康にとっても良いことです。朝日をあびる事で「うつ」の予防となり、自然と夜の眠気が出てくる仕組みとなっているのです。毎日同じ時間に起きることが体内時計を正しく作動させます。休日に昼まで寝ていたり、昼寝をしすぎたり、寝だめをしたりすることは逆効果で良くありません。朝の散歩や日光をあびることがアンチエイジングと併にとても大切なことなのです。コーヒー、紅茶、緑茶等のカフェイン類は夜は取らない事です。寝酒も寝付きには良くても途中で覚めやすく量も増えてしまうので良くありません。眠れない時にタバコを吸う人がいますが、それもニコチンの覚醒作用が働き逆効果です。眠らなければいけないと早々に床に入るとは、いつもと勝手がちがいがい焦って寝付けなくなることもよくあります。寝る前はリラックスし、ぬるめの入浴をしたり、軽いストレッチをするとうれいでしょう。最近は寝る直前までパソコンをする人が増えていますが、不眠の原因となるのでやめましょう。

充分かつ快適な睡眠が得られないと、生活習慣病(高血圧、糖尿病、心臓病、脳卒中等)やうつ病など心の病のリスクも上昇します。8時間睡眠をとる必要はありません。人それぞれに合った睡眠時間があり、最近では5～6時間で十分とも言われています。年をとると段々と睡眠時間は短く、眠りも浅くなります。快適な睡眠を確保し、健康的な生活をおくることをめざしましょう。

船橋地区地域サークル情報

(砧地域社会福祉協議会事務所)

- 支えあいミニディ 有隣支えあいの会
船橋なかよし会
ミニディ千歳村(5月から)
- 健康づくり自主グループ 廻寿会
- 子育てサロン あかちゃんカフェ
読み聞かせサークル あとむ
ほかほかサロン
こあらクラブ
- ふれあい・いきいきサロン
いきいきサロン西経堂
有隣陶芸サロン
楽しい絵手紙
永楽会
希望が丘童謡の会
そよ風
青空会

- ☆ フレンドフォークダンスの会
- ☆ 芙蓉会
- ☆ いな碁会
- ☆ 希望が丘はつらつ教室
- ☆ ちとせの会
- ☆ 五月会
- ☆ すみれ会
- ☆ 遊墨会
- ☆ たけのこ会
- ☆ 和敬会
- ☆ 手芸サークル ハーモニー
- ☆ わの会
- ☆ マンデース
- ☆ ローズの会

サークルについては
 砧地域社会福祉協議会事務所
 3482-6711 へお問合わせください。

- ☆ ...体操
- ♪ ...音楽
- ☆ ...書・会話・他
- @ ...アート

からだのひずみをなおす(自力操体法)

(イ) 体幹捻転法(膝の左右倒しのちがいは?)

左右ゆっくり倒してみる



どちらが楽か

楽にできる側があればそちらだけを3-4回やる
 気持ちのよいところで2-3秒止め、その後、ストンと脱力する

(ロ) 下肢伸展法(どちら側が伸びやすいか?)



左右の踵を突き出すようなつもりで、交互にゆっくり伸ばす。よく伸びるほうを3-4回やる

(動き方)

痛くない気持ちのよい方向(楽な方)へ、スローモーションでフ〜ッと息をはきながら動き
 気持ちのよい所で3-5秒止めて全身を瞬間脱力する。(腰から力を抜く感じて)
 ため息を1回、間をとってもとの姿勢にもどる。
 楽な方を2-3回繰り返します。

(ハ) 側腹挙上(膝のひきつけはどちらが上がるか?)



うつぶせになり、片方ずつ膝をわきの下に引きつける。やりやすい方を見つける。やりやすい方へ、気持ちのよい程度にひきつけて3-5秒その状態を味わい、急に腰の力を抜く(瞬間脱力)

(保健センター体操教室より
 参考文献「ひとりて操体法」小崎順子著・農山漁村文化協会)

さき草植込み講習会の時の出前講座
で学んできました。「自分は大丈夫
夫！」が一番大丈夫じゃないそうで
す。気をつけましょうね!



私のところにも変な電話がか
かってきたわ! 絶対に怪しい
って思ったから、全部「いいえ」
って言っていたら電話を切っ
たの。気をつけましょうね!



うちは私が不在の時に電話がか
かってきて、夫が出たらまた電話
するって切れて・・・名も名乗ら
ないからそのまま・・・でも何回
もかかってきたのよ。
絶対におかしいわ!



悪質商法から身を守る

断わり上手は トラブル知らず!



トラブルに遭わないための7箇条

1. 電話は一回切る
2. 来訪はきっぱり断わること
3. ドアは開けない
4. 帰って欲しいと声を出す
5. 会場へは行かない
6. 印鑑、お金を渡さない
7. 個人情報には話さない

相談専用
3410-6522
高齢者の相談専用
5486-6501

*早めに相談! クーリング・オフ

世田谷区消費生活課区民講師 ひとえの会消費者問題グループ

消費生活課では、ご要望に応じた内容をお届けす
る「出前講座」のほかに、消費者あんしんサポータ
ー(ボランティア)による「消費者あんしん講座」
を実施しています。

「消費者あんしん講座」は、急増している高齢者
の消費者被害防止にポイントをしぼり、皆さんに気
軽に聴いていただけるよう、地域の中での学習会や
健康体操、食事会などの前後30分のお時間で、悪
質商法に関する知識や情報をわかりやすくお話し
ています。どうぞお気軽にご利用ください。

まずは、お電話ください。

問い合わせ先 世田谷区消費生活課
電話 3410-6523



歳末たすけあい募金

船橋地区
【1,884,651円 3149件】
ご協力ありがとうございました。

区の手続きや振込・イベント案内は
せたがやコール
(03)5432-3333

編集後記

中国製冷凍キョーザによる中毒事件
で、食の安全に関心が深まっています。
健康に無くてはならない食べ物、生
命を脅かす物になるかもしれないとい
う不安は、大きなものです。

今回のミニコミ紙は、心と身体の健
康をとり上げて考えました。
私たちの身近にいらっしやるお医者
さまから伺ったお話を、毎日できる手
軽な体操、地域のサークル等の情報が
皆様の健康生活に役立つと嬉しいで
す。

5年間、仲間と一緒に作ったミニコ
ミ紙を、次回からは一読者として読ま
せてもらうことになりました。これま
でありがとうございました。(下)

「よいねの力」

千歳台小学校長 塚田 俊雄

「おはよう」「ありがとう」「おかげさまで」「がんばって」と聞くと、心がなごみ、やる気が出てくる。「よいね」には人を幸せにする力がある。

刃物のように人を傷つける「ことば」もある。子どもの世界で、いけないと知りつつ使われているのは「きえな」「しね」という存在否定。身体的特徴を馬鹿にする言葉、「こんなことまでできないのっ」「ださい」などと能力を否定する言葉。こいつ言葉浴びせられると死にたくなるほどつらい思いになることもある。「ことば」は刃物ともなる。その力の及ぼすところを子どもは知らない。

マスコミや周りの影響からか、放って置くと子どもの世界では普通に使われる傾向がある。普通の大人ならあまりこういう言葉は使わない。でも普通の大人は、このような言葉が使われてもその場で注意しない。

家庭や、教室で、何気なく瞬間的に通り過ぎるよつに飛び交う「ことば」。私たちはそれを見逃してはいないか。「しよつがないなあ」と舌打ちしながら、結局のところ追認してしまっていないか? 子どもの「ことば」を導くのは、大人自身の「ことば」。

そして言葉に対する大人の感性だと思えます。是非、家庭・地域・学校で、「ことば」を大切にできる運動をしましょう。



Walking Mapが

できました

子どもぶんか村「まち探検くらぶ」では砧支所健康づくり課と一緒に「桜めぐりの路」船橋・健康ウォーキングマップを作りました。船橋・希望丘・千歳台にはたくさんの桜の木があります。マップを見ながら10,000歩のウォーキングをしてみませんか? マップは船橋まちづくり出張所に置きます。ぜひ活用してください。

(青少年船橋地区委員会)



船橋・千歳台周辺の散歩道③

赤レンガの

希望丘公園

毎年秋、11月3日に行われる「船橋ふれあいまつり」は私たち地域の風物詩です。昭和40年から始まった希望丘土地区画整理事業のメインパークとして昭和51年に完成したのが、私たちの町の活動拠点希望丘公園なのでした。ここで今年19回目のふれあいまつりが行われます。

広さは、1万7千平方メートル、東京ドームの約三分の一、赤レンガとハタのみどりが美しく調和し、起伏のあるヨーロッパ風の公園です。赤いレンガ造りの橋が、西濃運輸前の道路側と希望ヶ丘団地側にあり利用者を迎えてくれます。

公園一周のジョギングコースでは、朝に夕に近くの大学サークルや地域の青少年スポーツの若者たちが元気に汗を流しています。また、広場にも赤レンガの巨大な壁面上部から、音を立てて滝のように落下する噴水。高台には赤いレンガのトンガリ帽子の時計台があり、訪れる人に心地よい公園の魅力を、今も発信しつづけています。更に、フィットネスサーキット健康づくりコースには木製のアスレチック用具が点在していて、親子づれや、ご夫婦や、高齢者グループ同士が体力増進を競い合っています。

日頃「運動不足気味だ」と思っている皆さんへ、是非、赤レンガの公園に来て楽しみながら体を動かして体脂肪を燃やす習慣を取り入れてみてはいかがでしょうか?

(K)