

あなたの 「健康プラス1」を 探すお手伝い

健康に良いことを「何かひとつ」生活の中に
加えてみませんか？

健康せたがやプラス1 動画コンテスト
受賞動画から探す

健康せたがやプラス1 動画コンテスト
応募動画から探す

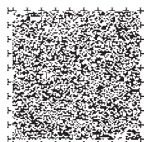
区民フォーラム参加者意見から探す



健康せたがやプラス1

世田谷区健康カタログ

2019年3月





世田谷区では、「健康せたがやプラス1」を合言葉にして、誰でも・楽しく・簡単に、「何かひとつ、健康に良いことを生活の中に加えてみよう！」という健康づくり運動の取組みを進めています！

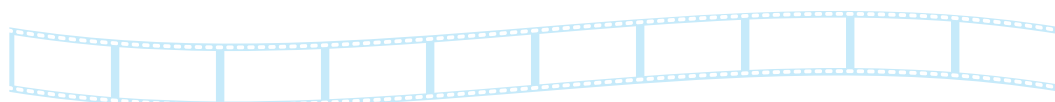
取扱説明書

世田谷区健康カタログのトリセツ

1. このカタログは、健康に良いことを「何かひとつ」生活の中に加えてみるときに、何を加えたら良いかを探す際に使います。
2. インデックスから「健康せたがやプラス1 動画コンテンツ 2017」の優秀賞受賞動画や、応募動画、区民フォーラム参加者の取組例などから、アイデアを探することができます。
3. 受賞動画の応募団体の活動に参加してみたいときは、連絡先の記載のある団体については、直接連絡をとってみましょう。
4. 連絡先の記載のない団体や、区民フォーラムでの個人の取組みは、アイデアとして、参考にしてみましょう。
5. プラス1を始めたあなたは、今日からプラス1のアンバサダー（健康プラス1大使）です。身近な人へも、健康づくり運動の取組みを伝えていきましょう。

健康せたがやプラス1

受賞動画から探す



団体名

- 世田谷区ラジオ体操連盟 代沢ラジオ体操会
- ショートテニスジャパン
- NPO 法人 コミュニティカウンセラー協会
- 情熱せたがや、始めました。(略して「ねつせた！」)
- 一般社団法人輝水会



受賞動画をご覧ください。

世田谷
オフィシャルチャンネル
(You Tube 版)





分野
運動

毎朝の習慣から、世代を超えた つながりや絆が育まれています！



「地域で一緒に行動できる仲間」「万一の際に助け合える関係」のように、地域とつながるための“きっかけ”にはどのようなものがあるのでしょうか？この動画では、毎朝のラジオ体操を通じて、お年寄りからお子様まで男女や世代を問わず、自然と笑顔が湧いてくるつながりの様子が紹介されています。身近な活動から“様々な世代の知り合い”を作ってみませんか？

わたし(たち)のプラス1は、「今日一日の笑顔のためにラジオ体操」です！！

動画撮影秘話



- ラジオ体操は老若男女、様々な人たちが参加しているので、この動画を見てくれる全ての人が、明るくたのしい気分になる様に心掛けました。
- 収録中、体操のときには皆さん少し緊張気味でしたが、個別・集合撮影時には緊張感も解けて、いつも通りの笑顔が見られて良かったです。
- パネル作成とメッセージはチームワークが良く、楽しくできました。地域の皆さんとも繋がりが深まりました。
- BGMは楽しく明るい気分になれるように心掛けました。
- 地域のみんなで、コミュニケーションをとりながら心も体も健康に過ごしましょう！！

これから始めたい人へのメッセージ

「新しい朝が来た～」で始まる「ラジオ体操」は90年の歴史を持つ体操です。体にやさしい運動であり、「いつでも、どこでも、だれでも」ができる健康増進生涯運動です。世田谷区内には、公園、神社、学校等を利用した常設ラジオ体操会場や夏休みラジオ体操会場があります。どの会場も気楽に、自由に参加できます。今日一日の笑顔のためにラジオ体操を始めませんか。どうぞお気軽にお問い合わせください。



団体名：世田谷区ラジオ体操連盟 代沢ラジオ体操会

電話：03-3426-4283

連絡先 FAX：03-3426-4283

メールアドレス：minoru.mouri@gmail.com

活動紹介

- 老人ホームの慰問で月1~2回DVDを紹介。入居者はDVDをみながら自然と体を動かして笑顔。
- 二子玉川地区の「いきいきサロン(月1回)」等にて、講演と、体操のDVDを見ながら体をほぐしています。
- 夏休みラジオ体操会(25カ所)の主催者へ、チラシ(『笑顔でラジオ体操 健康度アップ! 2017年度世田谷区私の健康プラス1コンテスト優秀作品をご覧ください。https://youtube/KEEcJSf1NBI』)を送付し、プラス1を広めています。



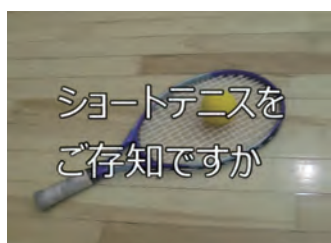
分野
運動

ひと工夫をすることで、中高年の 方々でも運動やスポーツを楽しめます！



「自分には運動やスポーツは無理…」と
思っている方々に！この動画では、「ラ
クすぎるのもダメ。キツすぎるのもダメ。
難しすぎるとすぐにイヤになる。簡単す
ぎるとすぐに飽きる。」というメッセー
ジとともに、中高年の方々でも夢にな
れる「ショートテニス」が紹介されてい
ます。“自分にあった方法”で運動やス
ポーツを楽しんでみませんか？

わたし(たち)のプラス1は、「ショートテニス」です!!



動画撮影秘話

- 運動は継続しなければ健康効果が期待できません。ショートテニスは非力な者や未熟な方でも安易に取り組めるだけでなく、飽きずに継続できるというメッセージを映像で示すことが難しかったためテロップで説明を行いました。
- 上手な人のカッコいいプレーではなく、仲間のミスを責めず、失敗を笑い飛ばす笑顔の絶えない環境や年齢や性の違いにかかわらず皆が楽しくプレーしている様子がわかるように撮影を行いました。

これから始めたい人へのメッセージ

ショートテニスを定期的に継続すれば、健康長寿の要因とされる健康的なライフスタイル（定期的な身体活動の維持、前向きな気持ちの維持、社会的ネットワークの維持）を実践し、生活の質（Quality of Life）を高めることができることが研究により明らかになっています。世田谷区スポーツ・レクリエーション指導者2名と学生コーチが指導します。新しいことを恐れず挑戦したいと思われるシニアの皆さんをお待ちしています。



団体名 ショートテニスジャパン

電話：03-3482-9772（18時以降）

連絡先 FAX：03-3482-9772

メールアドレス：sports-four-seasons@marble.ocn.ne.jp

活動紹介

- 準備体操後、ウォームアップを兼ねたストロークやボレー等の基本練習を行います。その後、全員で楽しくゲームを行います。最後にクールダウンとストレッチングで終了します。練習の間には十分な休憩と水分補給を行います。実施日：毎週金曜 15時～17時。実施場所：大蔵第二運動場体育館（室内）。入会金 2000円、月会費 3000円（あるいは毎回 1000円）



分野
メンタルヘルス

自分に合った方法を見つけ、
心を豊かに暮らしています！



誰かとのおしゃべりで

心は晴れたりします

悩みや不安、ストレスを感じたとき、誰かに相談をしていますか？おしゃべりをするだけで、こころが晴れたことはありませんか？この動画では、気にかかっていることを誰かに聞いてもらい、「受容してもらうこと」や、話すことで「自分を知ること」の大切さが紹介されています。“自分に合った方法”を見つけ、こころの健康づくりをしてみませんか？

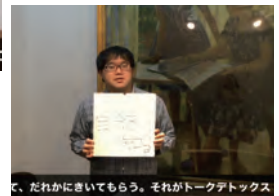
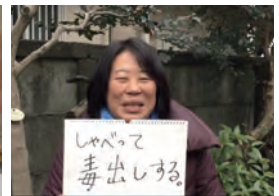
わたし(たち)のプラス1は、「トークデトックス」です！！

動画撮影秘話

安心・安全の場でしゃべること、誰かにきいてもらうことでこころの毒が出て、スッキリして元気になります。トークでデトックスをたくさんの人に届けたい。誰かを支える人も、毒出しが必要です。



安心・安全の場所で、気にかかっていることを話して、だれかに



で、だれかにきいてもらう。それがトークデトックス

これから始めたい人へのメッセージ

こころの毒を出したい人、メンタルヘルスにご興味のある人はぜひお気軽にご連絡ください。



団体名：NPO 法人 コミュニティカウンセラー協会

電話：—

連絡先 FAX：—

メールアドレス：jimukyoku@community-ca.org

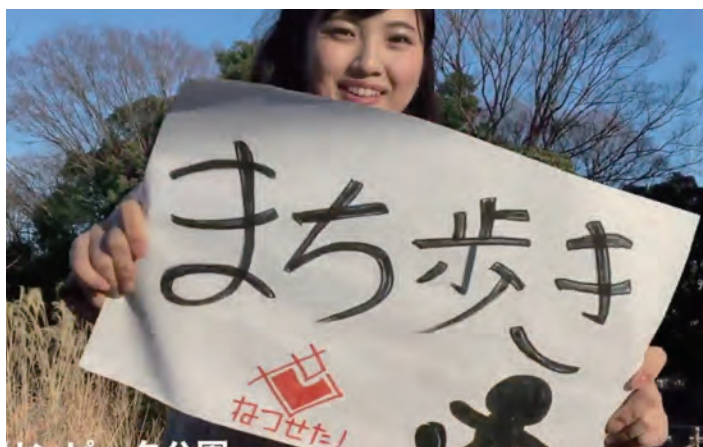
活動紹介

30分ワンコインカウンセリング（金曜午後）
トークデトックスカフェ（第3金曜 14時）砵6丁目で開催しています。



分野
観光

若者たちのお勧め。身近な “まち歩き”で、こころも体も健康に！

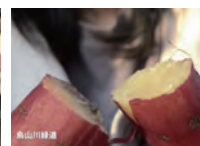


「一駅歩くのもよし。一日かけて歩くのもよし。一人で歩いてリフレッシュもよし。みんなで歩いても楽しい。」世田谷区には様々なウォーキングマップがあることをご存知ですか？この動画では、若者たちが区内を歩きながら、“まち歩き”をする魅力が紹介されています。季節を感じたり、美味しいものやお気に入りの場所を探して、街の人とも触れ合ってみませんか？

わたし(たち)のプラス1は、「まち歩き」です！！

動画撮影秘話

- 工夫した点
「まち歩き」の楽しさが伝わるように、景色や人々の様子が映るよう工夫しました。
- PRしたい点
世田谷区内の魅力溢れる様々な場所、メンバーの楽しんでいる様子を、ぜひ見ていただきたいです！



これから始めたい人へのメッセージ

ねつせた！では「まち歩き」を通じてまだ見ぬ世田谷の魅力を SNS で情報発信をしています。ねつせた！の SNS を見た方がイベントに行ってみたり、まちに出てみたいと思ってもらえるよう、これからも自分たちの足で実際に得た情報を随時発信していきます。右の QR コードよりチェックしていただけると嬉しいです。



ねつせた！
Twitter



ねつせた！
Instagram



ねつせた！
Facebook

団体名 情熱せたがや、始めました。(略して「ねつせた！」)

電話：03-5432-2585 (世田谷区 子ども・若者部 若者支援担当課)

連絡先 FAX：03-5432-3050

メールアドレス：—

活動紹介

「ねつせた！」は高校生・大学生世代の若者がまちの魅力をいつでも、どこでも、手軽に見られるよう SNS を使って情報発信を行う団体です。発信内容は、メンバーが企画・取材・撮影・編集等を行っています。活動頻度は月2回の熱い会議を実施しているほか、企画の進捗によってはプロジェクトごとに日々動いています。月1回は新たな魅力発見に向けて、まち歩きをしています。



分野
運動

病気や障害があっても、“自分に合った健康像に向けて取り組んでいます！”(リハビリテーション・スポーツ)



健康づくりは、病気や障害などがあっても自分が考える健康の姿を持ち、自分なりに取り組むことができるものです。この動画では、「泳いでいる時は、自分が障害者という意識がない」というインタビューにもあるように、障害者の方々がプールの中で生き生きと運動している姿が紹介されています。“自分に合った健康像の実現”を思い描いて、チャレンジをしてみませんか？

わたし(たち)のプラス1は、「プールでおよぐ」です!!



動画撮影秘話

高齢者や障害のある方にはプールでの活動は敷居が高いと思われるかもしれませんが、指導者帯同のもと、安全に楽しく活動できることを感じてもらえるようにしました。障害があっても入り方(水中の工夫)や仲間とスポーツを行うことの素晴らしさは、非日常の場、プールだからこそ得られます!

これから始めたい人へのメッセージ

プール(水中)は浮力により体重が軽減するため、ヒザや腰に痛みのある方、杖歩行や車イス、障害のある方こそ、入って運動して欲しいと思います。安全に安心できるようサポート(指導)しますので是非ご参加ください。重度の障害のある方(全介助の方)が、月2回1年プールでの運動を続け、水中で立位できるようになり、体幹がしっかりし、ご家族に笑顔が生まれました。



団体名 一般社団法人輝水会

電話: 03-6809-8665 FAX: 03-3702-0821

連絡先

メールアドレス: rina-kisuikai@movie.ocn.ne.jp

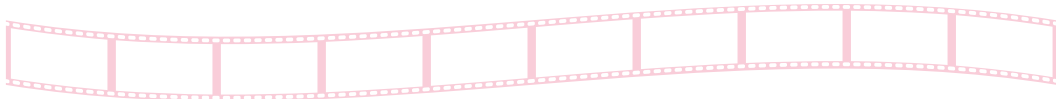
URL: http://kisuikai.com/

活動紹介

平成28年度世田谷保健所健康企画課の「せたがや健や化プロジェクト」の助成をきっかけに行った「リハビリテーション・スポーツ」の取組みのその後の自主活動の中でプールも続けたいという声から、月に2回水曜の午前中に、世田谷区立総合福祉センター水浴療法室を利用し、プールでの水中運動、泳ぎを行っています。

健康せたがやプラス1

応募動画から探す



団体名

- ・世田谷区週末ダンスコミュニティ (SDC)
- ・世田谷健康マイスターズ
- ・アリスの会
- ・フリー栄養士会 ”ぱせり”
- ・栄養士の仲間たち (世田谷区在宅栄養士会玉川支部)
- ・セルフヘルプグループ「クエスト」
- ・ここからカフェ
- ・アガ・ボーリ
- ・公益財団法人世田谷区保健センター



運動部門

わたし(たち)のプラス1は、HIP HOP ダンス

世田谷区週末ダンスコミュニティ (SDC)

連絡先

電話：－ FAX：－

メールアドレス：info@sdc-men.com

URL：www.sdc-men.com

活動紹介

年1回世田谷区の施設でイベントを開催しています。



これから始めたい人へのメッセージ

おどろいたと思った方はぜひ！

「健康せたがやプラス1」
ダンスで健康になる秘訣
A, B, C



わたし(たち)のプラス1は、

心と身体の元気を目指し、
皆が持てる力を共有して実践

世田谷健康マイスターズ

連絡先

電話：03-3422-5606 FAX：03-3422-5606

メールアドレス：atelier-katu@khh.biglobe.ne.jp

その他：代表・鈴木勝久

活動紹介

お互いの経験や知識などを元に、相互に先生になったり生徒になったり・・・自分や周りの人の心身の健康に役立てることをモットーに活動しています。

定期活動日時 第1・3月曜日午後ひだまり友遊会館にて



これから始めたい人へのメッセージ

あなたの知識や技術を我々と一緒に発信していきませんか。皆の協力でああなたの思いが形になり多くの人に伝わります。平成30年10月に2回目の「メダカの学校」(全4回)を開校しました。



わたし(たち)のプラス1は、くらしを彩るお花と食事

アリスの会

連絡先

電話：03-3410-2877 FAX：03-3410-2877
メールアドレス：kei-grace@n01.itscom.net

活動紹介

四季おりおりに咲く花で「花と健康」をテーマに花壇づくりをしています。(太子堂 2-20 広場) 更にコミュニケーションとしての年一回の「食セミナー」も開催しています。美しく咲き誇る花を眺め、精神の浄化作用を促進したり、自由な時間に花壇の手入れをして筋肉活動を促し、心身の健康増進の展開につながっています。時には花壇の花を自由につんで持ち帰り、食卓に一輪可愛いお花を登場させて自らが癒やされる空間を作り食欲増進につなげ、病気に対する予防的効果にも役立たせています。

これから始めたい人へのメッセージ

活動紹介に記した内容をご覧ください、お花の好きな人は一緒にお花に触れてみませんか？楽しいですよ！！



わたし(たち)のプラス1は、適塩でカルシウムを摂ろう！

フリー栄養士会 ”ぱせり”

連絡先

電話・FAX：—
URL：<https://2002paseri.jimdo.com>
(栄養士 管理栄養士の団体) H14.9. 設立スタッフ会員数 15名 (自主グループ)

活動紹介

- 1 児童館で 離乳食やおやつ講座、小学生の子供クッキング、小学校では親子クッキング (年9回)
区内で子供の食育
- 2 講演会 講師を依頼し栄養のお話と簡単な体操 (成城ホール4F) 年1回
- 3 サロン・アップル (社協) で 片マヒの方の料理教室 (烏山区民センター 烏山ふれあいの家) 月1回
- 4 適塩でカルシウムアップ (適塩やエネルギー、蛋白、カルシウムなど栄養価計算された一膳を作る) 年5回

これから始めたい人へのメッセージ

栄養士として区民又は一般の方の健康づくりのお手伝いをしたい
広く栄養のことを広めたい
長寿の時代なので健康長寿を目指したい



わたし(たち)のプラス1は、続けている、続けられる食と運動

栄養士の仲間たち (世田谷区在宅栄養士会玉川支部)

連絡先

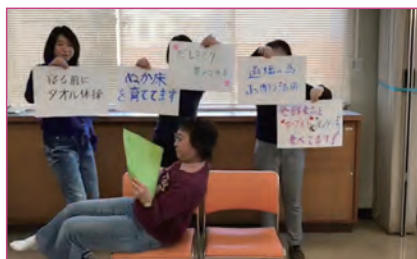
—

活動紹介

- ・定例会 (月1回) (玉川総合支所)
- ・地域活動 (通年) (児童館、他)
離乳食講座
幼児食講座
地域の健康づくり事業

これから始めたい人へのメッセージ

”素材の味やうま味を活かし、おいしく食べて毎日少しの運動を”モットーに日々の生活を豊かに





メンタルヘルス部門

わたし(たち)のプラス1は、心悩む仲間同士の体験共有

セルフヘルプグループ「クエスト」

連絡先

電話：090-5313-4490 FAX：03-5450-9612

メールアドレス：h-tsuruchan17@docomo.ne.jp

活動紹介

精神疾患全般の当事者やその家族や専門家等を対象に、日頃の悩み等をはき出して頂き、それに全員で耳を傾け、心に寄り添って、共に悩み、体験を共有する心の分かち合いの会。(現在8年目)月に1回は、世田谷、下高井戸、松沢集会所にて行い、月にもう1回は、府中の相談支援事業所“つづらおり”にて開催している。

これから始めたい人へのメッセージ

現代精神保健福祉においては、どうしても精神科医ありき、での“専門的アプローチ”の治療に偏りがちです。そうした中で、今後は当事者同士(ピア)による“体験共有のアプローチ”に力点を置いていくべきで、その“当事者力”が問われています。“薬物以外のアプローチ”の中でも、私達クエストの様に、日頃の自身の体験を共有して“ピアの対等な対話”によっても、症状は著しく改善します。また、最近では、当事者も、専門の支援者と協働(コ・プロダクション)して公の場下対等に思いを発信していくべき時代です。クエストもその活やくの場になっています。



健康せたがやプラス1
応募動画から探す

わたし(たち)のプラス1は、ここからカフェ

ここからカフェ

連絡先

【ここからカフェ上北沢】NPO法人 ジョイントT・M

メールアドレス：npojont@yahoo.co.jp

【ここからカフェ自由が丘】NPO法人 玉川まちづくりハウス

メールアドレス：house@tamamati.com

活動紹介

多彩なゲストスピーカーを招き、こころとからだをほぐすために、区内2ヶ所で「ここからカフェ」を開催しています。プログラム例としては、笑いヨガ、野菜ソムリエに聞く食生活、二胡の調べ、こころにやさしい布アート、太極拳、アロマテラピーなど。どなたでも楽しく参加できますので、お気軽におこしください。

ここからカフェ上北沢

開催日：毎月第3土曜日 13:00～15:00
場所：上北沢ふれあいの家(世田谷区上北沢3-26-4)
参加費：500円
予約：不要

ここからカフェ自由が丘

開催日：不定期(月1回) 13:30～15:30
場所：あおぞら銀行 フィナンシャルオアシス自由が丘(世田谷区奥沢5-28-1)
参加費：500円
予約：不要

これから始めたい人へのメッセージ

なんとなく心の不調を感じる・・・ちょっと息抜きしたい・・・誰かと楽しみを共有したい・・・身近な仲間とともに、地域につながり、「こころとからだ」をほぐしてみませんか。個別相談にも応じています(秘密厳守・相談料無料)。気になること、不安なことなど、どんなことでもお聞きます。話してこころを軽くしてみませんか? カウンセリング機関のご紹介もいたします。



わたし(たち)のプラス1は、集まって、遊んで、笑う

アガ・ボーリ

連絡先

電話：090-7901-6539 FAX：-
メールアドレス：jo34.naka-taka@ezweb.ne.jp

活動紹介

- ・月1回、主に第4水曜日 ・弦巻区民センターで活動しています。
- ・手あそび歌を歌ったり、おしゃべりしたり、軽い体操を行っています。保健師、助産師、看護師に育児相談もできるサロンです。

これから始めたい人へのメッセージ

やってみようと思ったら少しの勇気を出して初めの一步を踏み出してみてください。その思いをママ達と一緒に育ててくれます！社協さんも応援してくれます。地域に繋がって笑顔が広がる素敵な活動です。



ママと子育てサロンに来たよ！

フリー

わたし(たち)のプラス1は、楽しく体を動かす。食生活を振り返ってみる。色々な健康づくりを保健センターで取り組む。

公益財団法人世田谷区保健センター

連絡先

電話：03-3410-9101
URL：<http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>

活動紹介

こころとカラダを健康に、保健センターの講座・教室に参加してみませんか？毎年、生活習慣病予防の実践教室、食生活講座、こころのケア講座、運動体験講座および実践教室など、50タイトル全400回以上の講座・教室を開催しております。また、講座・教室修了者のフォローアップとして、10種類の運動コースとマシントレーニングコースを開催しております。詳しくは、ホームページをご参照ください。

これから始めたい人へのメッセージ

健康づくりのはじめの一步！「健康で長生き」を一緒にトライ！

ホームページ



フェイスブック



一人ひとりのプラス1

平成30年10月28日(日)に開催された区民フォーラム参加者のみなさんから寄せられた「わたしの健康プラス1」をご紹介します。
あなたにピンとくる取組みのヒントを探しましょう!

外食せずに、
自分で手作り。

好き嫌いをなくす。

栄養の知識を
周囲に
広めたい。



かしこく、おいしく
食べるための
プラス1

毎日朝ごはんを食べることを
宣言します。



食事のバランスに
心がける。

毎食野菜を
意識する。

お菓子を沢山食べてしまうので、
空腹時は洋菓子ではなく、
チーズやナッツなどに変える。

野菜から食べる

5階ぐらいまでは
階段で行こうと思う。

運動が苦手なので、
簡単な筋トレから実践。

ストレッチ、
スクワット

趣味の旅行のために1日
5000～7000歩を目標にします。

歩こう、動こう、
体を動かすための
プラス1

ラジオ体操と
ウォーキングを
続けていく。

ただ動くのではなく、
体に効果的な
運動をする。

月に1回以上、
1～2時間の水泳。

エレベーターを
使いがちだが、
階段を使う。

これまで体を動かすことを敬遠して
いたが、歩くことから始めたい。

筋力がないので
筋トレします。

荷物の多い日はパンプスではなく、
スニーカーで出かける。

運動を全くしてこなかったので、
1日1つの運動をする。



今日1日の 笑顔のための プラス1

笑顔でいることを大切にす。

一日一笑

自分が楽しいと思えることだけでなく、大変なことや苦手なことでも前向きな気持ちで笑顔をもってとりくみたい

プラス思考でいる。

笑顔を心がけることで良いことが沢山起こると思うので意識したい。

世代間交流で子どもも高齢者も地域に集う。

友達を誘って外出する。

ボランティア活動



便秘解消のため、決まった時間にトイレに座るようにする。


活動グループの交流を増やしたい。

一緒にご飯を楽しむ。

大草原で大の字に寝て大空を眺める、景色の良いところへ出かけてのんびり過ごす、猫と一緒に日向ぼっこ

おいしいものを食べる、お酒を楽しむ、甘いものを食べる、料理をする

あるがまま、自分にやりたいことをきく、自分が良いと思うことをする




買い物、雑貨屋めぐり、美を求めてお金をかける、海外旅行をする、映画、カラオケ、好きな歌を思い切り歌う

庭いじりをする、花を楽しむ

風呂に入る、温泉

読む、読書、旅行で楽しかった時の写真を眺める、音楽を聴く

人と話をする、(夫・子ども・家族・友人・恋人・近くにいる人・仕事以外の人) 家族と過ごす、ビールを飲みながら子どもたちとワイワイ過ごす





世田谷区