



# 食と運動

身体づくり 絆づくり

NPO法人  
健康フォーラムけやき 21  
機関誌 第 27 号  
2019 年度版 (年 2 回発行)

## ■ 15周年を迎え、気持ちも新たに ■

当 NPO は、本年 6 月設立 15 周年を迎えます。これまで様々な活動を行ってきましたが、参加者の高齢化や社会の変化など、環境も大きく変わってきました。次の 20 周年へ向け、新たな課題に挑戦し、「食と運動」を意識した取り組みを一段と発展させていきたいと考えています。これからも皆さまと共に地域の健康づくりに尽力してまいります。どうかよろしく願いたします。

### ◆ 貯筋クラブ(筋トレ)事業・介護予防事業

平成 17 年度、6 グループだった貯筋クラブは、現在区内 25 グループになりました。貯筋クラブの向上のために定期的に意見交換の場として、「貯筋クラブ代表者交流会」を行います。また希望するグループには「体力測定」を実施します。筋トレ事業、介護予防事業を軸に、高齢者が自立し社会参加するネットワークを作り、地域力向上を目指し、地域活動の支援をさせていただきます。

(筋トレ担当)

### ◆ 人材育成・派遣事業

「せたがや元気体操リーダーが来てくれるから体操が続けられる！」とのグループの皆さまの声に支えられ、14 年が過ぎました。現在 70 名の元気体操リーダーが、世田谷区内の体操グループに年間延べ 3500 回以上出かけていき、活躍しています。

15 周年の節目となる今年度は、スキルアップ研修と交流会をさらに充実させ、一人でも多くの方の健康増進と健康長寿のお手伝いをさせていただきます。(派遣担当)

### ◆ 食育事業

15 周年を迎え、これまでの食育活動を基に、身体にとって大切な「食べ物」について、身近な話題から「食」に関心をもってもらえるような取り組みを考えています。「旬」を感じ、作る人への感謝する心が育つようなイベントや料理教室を企画したり、地域の体操グループに対して「食」に関する情報を提供したり、皆さまからの「食」のアイデア募集等も実施していきたいと思います。

(食育担当)

### ◆ 普及啓発・広報事業

昨年 NPO の活動を紹介するリーフレットが完成しました。本年 15 周年を期に、皆さまに親しんでいただけるホームページにするため、昨年度よりリニューアル作業を進めてきました。本年 4 月以降にリリースいたします。年 2 回の広報誌も皆さまの声をいただきながら充実した誌面の作成に取り組んでいきます。

本年 10 月頃「15 周年記念行事」の開催を計画中です。詳細はホームページ等でご案内したいと思います。(広報担当)



# 30年度 活動報告

## ◆ 人材育成・派遣事業 ◆ ～せたがや元気体操リーダー～

今年度は8期生11名が加わり、70名の「せたがや元気体操リーダー」が166グループに3,542回、元気に活動しました。

また、「上野毛虹の会」「上野毛若葉会」「希望ヶ丘はつらつ教室」「月曜会」「ソフィア元気クラブ」「タンポポ用賀」「望みの会」「ひだまり友游会館」「ふれあい木蓮」の9グループが新しく登録し、元気体操リーダーと一緒に体操しました。

せたがや元気体操リーダーの「スキルアップ研修」と「交流会」を年6回開催しました。

### スキルアップ研修のテーマ

- ①「口腔機能を保つための体操と講義」  
講師：総合福祉センター言語聴覚士 高橋氏
  - ②「介護予防事業いきいき体操（おもり体操）」  
講師：運動指導員
  - ③「運動をしましょう！～三途の川を歩いて渡るために～」  
講師：世田谷区保健センター所長 中島氏
  - ④「救急救命講座&AED実技」  
講師：  
世田谷消防署  
涌井氏
  - ⑤「野口体操の入門 基本編」  
講師：野口体操の会主宰 羽鳥氏
  - ⑥「椅子を使ったエクササイズ」  
講師：運動指導員
- その他「健康プラス1」等、様々な内容で研修をしました。グループの皆さまにステップアップした内容をお伝えできるよう頑張ります。



(派遣担当)

## ◆ 貯筋クラブ(筋トレ)事業 ◆ ◆ 介護予防事業 ◆

筋トレ事業は当NPOが区民と協力して立ち上げた貯筋クラブ(区内25自主グループ)を対象に活動をしています。30年度は「貯筋クラブ代表者交流会」と「体力測定」を行いました。

体力測定は「握力」「開眼片足立ち」の2項目を実施し、13グループ、134名が参加しました。年々希望されるグループが少なく、測定人数も減少の傾向にあります。「この年になると結果はよくなるし、代わり映えがしないから…」が主な理由のようですが、体力・筋力は35～45歳をピークに生理的には下降をたどると言われています。健康診断と同様、年1回程度の体力測定はやっていただきたいものです。

「握力」は下肢の筋力やその他多くの部位の筋力と相関関係が高いため、全身の筋力の程度を知ることができます。「開眼片足立ち」はバランス機能を知る事ができます。片足立ちは、両足立ちに比べて2.75倍の負荷がかかるので、筋力アップ効果も期待できます。体力測定は自分の弱い部分を知ることによって自分にあった鍛え方を知ることができるのです。

「貯筋クラブ代表者交流会」は15グループ25名が参加しました。「2グループからの実践報告」と、参加グループの情報交換を行いました。「他のグループの活動やアイデアを学べた」、

「社協、保健センター、NPOの関わりがわかった」等、多くの感想をいただきました。貴重なご意見をこれからも参考にしたいと思います。



(筋トレ担当)



## ◆ 食育事業 ◆



NPOの食育活動での対象者は、世田谷区にお住まいのお子さんからシニアの世代まで幅広く薦めております。

皆さまにはここ数年、食品ロス削減をテーマにした料理講習会の様子などをお知らせしており、参加していただいた方もいらっしゃるかと思います。今年度は3回の料理講習会を行いました。その際のレシピなどもホームページからダウンロードして、ご利用いただけます。是非ご活用下さい。

例年は、11月に世田谷区主催の子育てメッセ(イベント)に参加し子育て・食のアドバイス等を行ってまいりました。今年度は新たに子育て中のママに向けての食育講座を企画し開催いたしました。

近年の子育ての環境は乳幼児を持つママたちにとって、難しい点多々あります。核家族化が多い中で離乳食についての不安、迷いなど、そしてインターネットなど溢れる情報社会の中で、何をどう取り入れたら良いか…。様々な相談を受けることが多くなっています。

新たな試みとして、これから離乳食が始まるお子さんから離乳食完了期のお子さんまでの食育講習会を世田谷区内のお出かけ広場、子育てサークルなど場所を変えて出向いて行いました。

テキストとして、大人の献立からの取り分けで気楽に作れるメニューや、よくある質問に答えてQ&Aを載せた冊子を作成しました。

少し前とは離乳食も変わりつつあります。

冊子の欲しい方はNPOにご連絡下さい。

(食育担当)



## ◆ ホームページが新しくなります！！ ◆

平成31年4月以降ウェブサイトの全面リニューアルを行いますのでお知らせいたします。サイトデザインやメニュー構成を見直すとともに、新コンテンツも追加し見やすく、わかりやすくしました。内容のさらなる充実を図り、タイムリーな情報提供を行っていきます。

「区民が区民を支える」を理念とし、住民参加型の地域づくりと、健康増進を目的として「食と運動」をテーマに幅広い活動をわかりやすく紹介しています。

各お問い合わせフォームや、せたがや元気体操リーダーが必要な書類をダウンロードできるように「リーダー専用ページ」を追加しました。今年度作成した新リーフレットのデザインを採用し、リーフレットとホームページを統一し、新しいNPOのイメージを作りました。

(広報担当)



# NPO 法人 健康フォーラムけやき 21

## 活動の3つの柱

「食育活動」

「せたがや元気体操リーダー」

「いきいき貯筋クラブ」

＜みんなで一緒に健康づくり＞

さくら貯筋クラブ 佐藤三男

さくら貯筋クラブは設立 12 年目を迎えました。会場は町会の事務所の畳の部屋で、郷愁を思い出させる風情があります。人数は 10 名前後ですが、体力増強、免疫力アップ、健康長寿を目指しています。

毎日歩いたり、山登りや様々な教室に通ったり、皆で励まし合いながら楽しく体操をしています。時には病気や足腰を痛める人もありますが、リーダーさんと相談して色々気を付けながら継続しております。

皆で一緒に新年会や忘年会、公園の見学等、親睦を深め合っております。



＜体操は世のため、人のため＞

日日草体操クラブ 竹内義雄

人間誰しも自分の脚で動き天寿を全うしたいと考えます。特に高齢になると皆、健康のことを考えます。

「今日用事がある、今日行く所がある」ということが大事です。



設立 20 周年を迎える日日草体操クラブは、月 2 回、元気体操リーダーと共に体操を続けています。皆さん、体が軽い、マッサージに行かなくなった等、持続の大切さを実感しています。

健康寿命でいることが皆の願いであり、それがひいては世のため、人のためと頑張っております。

### ご寄付お礼

松原健康体操教室様・寿おしゃべり会様  
須田 成子様・橋本 福二様・川口 毅様  
ありがとうございました

### 《今後の日程》

人材養成・派遣事業～せたがや元気体操リーダー～

◆スキルアップ研修会&交流会

4月、6月、8月、11月

◆初級リーダー養成講座(9期生)

募 集：げんき人6月1日号

説 明 会：6月下旬

面 接：7月下旬

養成講座：9月(全6日)

### 編集後記

明るいう陽射しの中、新入学・新社会人とそれぞれが旅立ちの春、私たちNPO法人けやき21のスタッフも15周年の歴史に向けて心新たに出発致しました。今後どうぞ皆さまの様々なご意見をお寄せください。

発行/編集 NPO 法人健康フォーラムけやき 21

健康ねっとニュース編集委員会

〒156-0054

東京都世田谷区桜丘 2-21-8 ビラ楓 204

TEL : 03-5799-7132 FAX : 03-5799-7192

Eメール kenkoukeyaki21@tbz.t-com.ne.jp

ホームページ <http://www.kenkoukeyaki21.com>

健康フォーラムけやき 21

検索