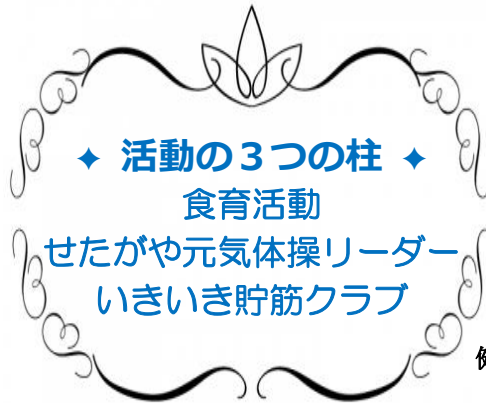


食と運動

身体づくり絆づくり



2022年6月

NPO 法人
健康フォーラムけやき 21
機関紙：第 33 号
2022 年度版

【新理事長ご挨拶】

心豊かな地域、健康づくりを目指して

令和4年4月1日より4代目理事長に任命されました伊藤昌子です。

NPO 法人健康フォーラムけやき21は、平成17年6月、「世田谷の地域健康づくり活動は区民の手で推進を」と初代理事長の仲村智子氏と仲間の熱い思いから始まり、早18年が経ちます。共に歩んできた仲間のひとりとして、活動を継続させて行かねばとの思いです。今後ともどうぞ宜しくお願い致します。

NPO けやき21は、地域の自主活動グループに赴き、住民と共に体を動かし、地域の健康づくりを支える総勢68人の「せたがや元気体操リーダー」の活動と共にあると言えます。

予期せぬコロナ禍に生きる「人々がつながり、元気で心豊かに暮らせる地域社会の実現」の一端を担えるように、リーダーやグループの皆さま、世田谷区保健センター、関係機関等と連携しながら、「食と運動」を柱としたNPO活動の発展と推進のために尽力してまいります。

NPO けやき21の活動の詳細は、ホームページよりご覧いただければ幸いです。



理事長 伊藤昌子

「食育ピクトグラム」で食育を話題に ～ 6月は食育月間です ～

さまざまな場所で目にするピクトグラム。SDGsや、東京オリンピックの開会式のパントマイムでも話題になりました。食育においても農林水産省が、ピクトグラムで発信する取り組みを行っています。

〈1 みんなで楽しく食べよう〉〈2 朝ご飯を食べよう〉〈3 バランスよく食べよう〉〈4 太りすぎないやせすぎない〉〈5 よくかんで食べよう〉〈6 手を洗おう〉〈7 災害にそなえよう〉〈8 食べ残しをなくそう〉〈9 産地を応援しよう〉〈10 食・農の体験をしよう〉〈11 和食文化を伝えよう〉〈12 食育を推進しよう〉の12項目が、かわいいイラストで表現されています。

詳しくは農林水産省のホームページをご覧ください。

このピクトグラムは「食育ピクトグラム及び食育マーク利用規約」を遵守すれば、食育の普及啓発に資する物に自由に使うことができます。そこで、コースターを作ってみました。家族での食事や来客のお茶の時に、この「食育ピクトグラム」を話題に、食育について話し合ってみたいと思っています。

毎年6月は食育月間、そして毎月19日は食育の日です。みなさんもできることから「食育」を始めてみませんか？



(食育担当 管理栄養士 山下)

せたがや元気体操リーダー 10期生の抱負

新たに11名の「せたがや元気体操リーダー」が認定され、令和4年4月から活動を開始しました。地域の健康づくりの担い手として、頼もしい仲間が加わりました。どうぞよろしくお願い致します。

谷川 晶子

参加した方から「楽しかった」「気持ちよく動けた」と言っていただけになること。そして、先輩リーダーのように自分も楽しめるようになることが今の目標です。



木村 恵子

地域の方々の健康、交流のお手伝い、自分の健康維持にも役立てたい、そして、明るく元気な声掛けで、楽しく健康維持が出来るように日々研鑽前向きな姿勢を心掛けたい。



最上 潤子

グループ（仲間）の輪（和）の中に入れていただけるようなリーダーを目指します。あと一つ、この活動をやめないこと。目標は10年、続けていきたいです。



酒井 早苗

地域の方たちとの関わりを持ちたいと思い元気体操リーダーに応募しました。みなさんとのコミュニケーションを大切にして、「今日は体操に来てよかった」と思ってもらえるようにしたいと思います。



池田 潔

定年後「元気で生きる」が私の主テーマになりました。選んだ道は「元気リーダー」①私の身体と心の安定の為 ②区民の健康増進の為に私の限られた時間を使いたいと考えます。



須藤 礼子

『地域でイキイキと』『素敵にエイジング』を目標に、楽しい体操の時間を作れたらいいと思います。皆さまどうぞ宜しくお願い致します。



毛利 稔

元気体操で地域の区民とともに、心も体もほぐし、そして鍛えて、身近な健康づくりの担い手として役に立てればと思います。また、たくさんのお会いを大切にしていきたい。



鈴木 伸之

元気体操リーダーとして、笑顔で地域の方々をつなぎ、自らも健康とモチベーションを維持しながら、参加型のヘルスプロモーションを牽引し、ライフワークにしたいと思っています。



伊澤 恵味子

この春、元気体操リーダーに認定頂き、多くの方々との運動を楽しんでいます。この先も、初めての出会いを大切に自分自身も笑顔を忘れずに指導を続けていきたいです。



甲田 英子

人生の先輩から色々学びつつ、私からは明るく元気を与えられる、そんなリーダーになりたいです。「メリハリのある生活」のお手伝い出来るよう勉強していきます。



吉田 綾乃

元気体操リーダーの一員となり活動が始まり、今後は苦手なリズム体操を覚えて、グループの皆さんが元気で楽しくなるようなリズム体操を一緒に行っていきたいと思っています。



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>

