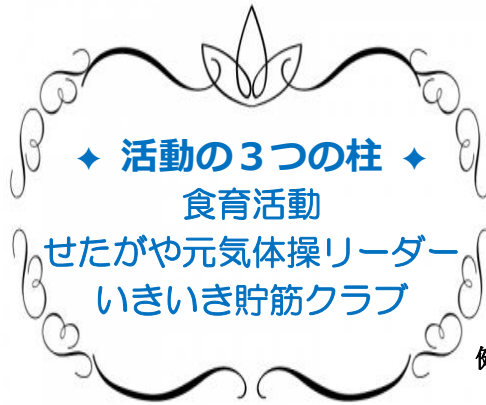


食と運動

身体づくり絆づくり



2022年12月

NPO 法人
健康フォーラムけやき 21
機関紙：第 34 号
2022 年度版

【体力測定で自分の体力を確かめよう！】

11月より体力測定を開始致しました。長引くコロナ禍の中、ご自分の体力の低下を心配されている方もいらっしゃると思います。握力は全身の筋力の状態を反映します。又、開眼片足立ちは、下肢筋力やバランス能力を知る事が出来ます。現状の体力を知る事で今後の目標作りにして頂きたいと思います。

「いきいき貯筋クラブ宇奈根」の皆さんから、「以前より筋力が落ちている事がわかった」「久しぶりの体力測定は楽しかった」「まあまあの記録に満足です」などの声が聞かれました。（筋トレ事業担当）



【チーズフォンデュでパーティを ～栄養バランスもばっちりです～】

年末年始のホームパーティに「チーズフォンデュ」はいかがですか？チーズをワインで溶かして、野菜や肉・パンなどを絡めて食べるヨーロッパの山岳地帯の郷土料理です。チーズは、エメンタルとグリュイエールの二種類を使うことが一般的ですが、スーパーで売られているピザ用チーズを使った手軽なレシピを紹介します。

（材料 2 人分）鍋にピザ用チーズ 100g と薄力粉 10g を入れて、鍋を軽くゆすってまぶします。白ワインか牛乳を 150cc くらいとおろしたにんにくをほんの少し入れて火をつけ、混ぜながらチーズを溶かし、しばらく弱火で沸騰させれば出来上がり。野菜は、ブロッコリー・人参・じゃが芋等、お好みのものを食べやすい大きさに切り、茹でておきます。ウィンナー、パンなどもひと口大に切って軽く温めて、それぞれをフォーク等に刺して、チーズを絡めて食べます。

このチーズフォンデュは、栄養面でも優れています。「6つの基礎食品」は、栄養成分の類似している食品を6つに分類し、それぞれから食品を選ぶことにより、バランスのとれた栄養を摂取することが出来るというのですが、この料理にはその6つ全てが含まれています。また、具材によってボリュームを出したり、ヘルシーにするのも自由自在なのです。

（食育担当：管理栄養士 山下）



区政功労表彰おめでとうございます

NPO 法人健康フォーラムけやき 21 理事長 伊藤昌子

世田谷区では 2022 年世田谷区制施行 90 周年を記念し、今日の世田谷区の発展を支えていただいた区民に対して表彰が行われました。表彰された団体の中には、当 NPO から元気体操リーダーの派遣を行っている多くのグループがありました。ここに活動を継続させ支えてこられたグループの皆様に敬意を表し、お祝い申し上げます。平成 17 年から世田谷区の「地域健康づくり」の一端を担ってきた当法人にとりましても、大変喜ばしき事であり、今回「けやき 21」の広報誌に掲載させていただきました。紙面の都合上 4 グループのみのご紹介となります。これを 1 つの節目として、これからも地域の健康づくり活動に励み、さらなる発展を目指していきましょう。

成城カトレア 代表 青嶋すみ子

この度、永年の活動に対して世田谷区から団体功労賞を受賞しました。毎月 4 回木曜日、会員 20 名で何事も全員で話し合い、楽しく活動をしてきています。長く活動できたのは元気体操リーダー（健康フォーラムけやき 21）、保健センターの運動指導員、世田谷区社会福祉協議会の方々のご協力があったことです。今後も健康で楽しく体操の活動をしていきたいと思ひます。



テンパワー 代表 浅山美恵子

表彰式に出席して世田谷区の発展を実感しました。これもひとえに先輩方のおかげで表彰して頂けたと思ひ、今後も続けられることを祈念しています。式の後半の石川さゆりさんの歌声に元気づけられ、ストリートダンスの斬新さに圧倒され、ジュニア合唱団のハーモニーに心癒され、エレキギターとドラムは「さすがプロ！」と唸り、吹奏楽の演奏は爽やかな心持ちになりました。



北沢 21 体操会 代表 石堀美智代

記念式典で長年活動を続けたことを表彰されたのを嬉しく思ひます。2000 年北沢出張所主催の体操教室が終了した後に自主グループとなり、はや 22 年になります。これまで長く活動を続けて来られたのはひとえに保健センターの先生方を始め元気体操リーダーのご指導のお陰と心より感謝しております。これからも継続は力なりをモットーとして元気に活動していきたいと思ひます。



祖師谷いきいき貯筋クラブ 代表 河本泰子

毎回、活動日には皆笑顔で参加しています。長く続けられているのは皆お互いから元気をもらっているからでしょう。家でじっとしているより参加した方が元気になる、体操の指導で笑いがもらえるのも、参加の意欲付けになっていると思ひます。元気な「こんにちは」が聞ける、そんなクラブです。長く続けられることに感謝したいと思ひます。



(広報担当：鈴木)

食育担当者からのお知らせ

NPO の代表で、地域の食のコミュニケーション推進部に参加しています。この度、大人の食育講座「日本の食文化を伝えよう～四季を彩り、健康を願う五節句～」に声の出演をさせていただきました。五節句の意味や成り立ちについて学べるアニメーション動画です。ぜひご視聴ください。



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>

