


## 15年継続元気体操リーダーの表彰


NPOでは、元気体操リーダーとして15年継続して地域の健康づくりに貢献されている方に、感謝と今後のご活躍を期待して、表彰状と記念品を贈呈致しました。今回は4期生が表彰されました。(敬称略)

**池田 茂**




私の体操リーダーへの応募理由は「好きな運動を通して社会に恩返しすること」でした。体操の参加者が楽しい時間を過ごし、また次回の体操も楽しみだと期待されるような活動を当初から心掛けています。運動好きの高齢者が増え健康寿命が延びれば嬉しいですが、最近一部のグループで参加者の減少がみられ心配です。

**藤本 八重子**




『皆で体を動かしたら、気持ちが良い!』この思いが、15年リーダーを続けられた原動力です。運動が苦手な私がリーダー?と不安だらけのスタートでした。保健センターの方々、リーダーの仲間達、グループの皆様の励ましに心から感謝致します。楽しい出会いにワクワクしながら、さあ、一緒に体を動かしましょう!!

**合田 千里**



今回の感想をと尋ねられたら、「光陰矢の如し」でしょうか、あっと言う間の15年だった気がします。沢山の参加者の方々の支えがあって、この日を迎えることが出来ました。私の元気体操リーダーとしての耐用年数がどのくらいか知る由もないけれど、初心忘れず、研鑽を積みながら継続したいと思います。皆様ありがとうございました。

**鈴木 利幸**



体操はラジオ体操を小学校の時に、毎朝していた位で人の前で出来るのか?とパニック状態!特にリズム体操などは全く知りませんでした。それでも参加者のお顔を見ながら楽しくやってこられました。その間に保護司、民生委員にもなり、又小学校のサポーターをして、地域の皆さんと楽しく過ごしています。

### ★★ フレイル予防の食事の合言葉 **「さあにぎやか(に)いただく」** ★★

フレイルとは、年をとって体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。早めに気づいて、適切な取り組みを行えば、進行を防ぎ、健康に戻ることができます。


フレイル予防の3本柱は①栄養(食事・口腔ケアなど)②身体活動(ウォーキング・ストレッチなど)③社会参加(趣味・ボランティア・就労など)。栄養のポイントは、1日3食とること、主食・主菜・副菜を組み合わせること、いろいろな食品を食べることなどがありますが、今回覚えていただきたい言葉は**「さあにぎやか(に)いただく」**。これは東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ!推進協議会が考案した合言葉です。

<b>主食</b>	<b>+</b>	<b>さ</b>	<b>あ</b>	<b>に</b>	<b>ぎ</b>	<b>や</b>	<b>か</b>	<b>い</b>	<b>た</b>	<b>だ</b>	<b>く</b>
ご飯やパンなど		魚	油	肉	牛乳	野菜	海藻	いも	卵	大豆	果物
											

ご飯やパンなどの主食にプラスして、この中から毎日7品目以上とることを目標にしましょう。料理が大変であれば、市販の総菜や缶詰、冷凍食品、レトルト食品なども活用してみましょう。

そして、にぎやかにいただくことは、体の栄養だけでなく、心の栄養にもなります。ぜひ家族や友人、仲間と一緒に、おいしく楽しく食べましょう。(食育担当: 山下)

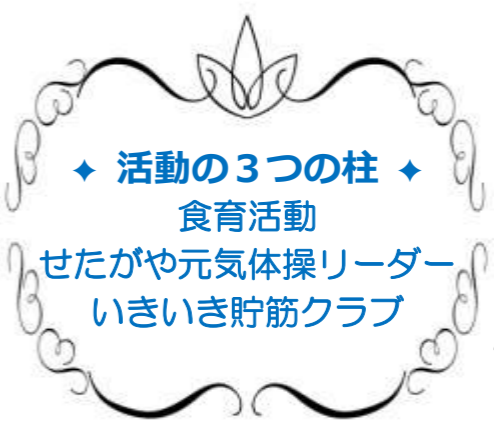
発行/編集 NPO 法人健康フォーラムけやき 21  
健康ねっとニュース編集委員会  
〒157-0072  
東京都世田谷区祖師谷 1-11-5 モリシハウス 201  
TEL: 03-5799-7132 FAX: 03-5799-7192  
Eメール: kenkoukeyaki21@tbz.t-com.ne.jp  
ホームページ: <http://www.kenkoukeyaki21.com>



## 健康ねっとニュース

# 食と運動

### 身体づくり絆づくり



◆ 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



2024年3月  
NPO 法人  
健康フォーラムけやき 21  
機関紙: 第37号  
2023年度版

### 輝け! せたがや元気体操リーダー



公益財団法人世田谷区保健センター  
運動指導員 健康運動指導士 高野 芳彰

せたがや元気体操リーダーさんが「元気」「笑顔」「体操」・・・を届けてくれています。

世田谷区民の自主体操グループの方々からたくさんの励ましの声をいただき、20年が経とうとしています。その間、切磋琢磨し、共に歩んできた、せたがや元気体操リーダーの方々には感謝の気持ちでいっぱいです。

せたがや元気体操リーダーの養成講座は、平成17年から区と区民との協働や区民が区民を支える健康づくりを推進する取り組みとして開始しました。延べ240時間程の基礎講座や現場実習、研修に参加したのち認定されています。昨年10月には、第11期の養成講座が開催され新しい仲間も増え益々パワーアップしています。

この長い年月の中で、ともに培ってきたことがいくつかあると思います。一つ挙げるとするならば、「お互いを支えあう」ことです。グループへの健康体操指導はもちろんですが、地域の情報や世間の話題などを盛り込みながら「楽しく」「元気よく」を基本にプログラムを立て派遣指導に行っています。からだの不調などの相談にもやさしくお声がけ。いつも「笑顔」でほんわかするような雰囲気づくり。

みんなが楽しく健康づくりを続けていこうと思うような体操をされているリーダーは、「せたがや元気体操リーダー」として最大限の努力を惜しみなく使い、愛情をもって区民・体操グループに向かい合っているリーダーと思っています。

また、リーダー同士の仲の良さもその一つです。指導グループのプログラムの立て方や指導内容、自身で得た研修会などの情報を互いに惜しみなく教えあい、グループの状況にあった指導を共有することは「支えあう」に繋がっていると思います。

リーダーの力量が、益々必要とされる時代です。これからも、区民の一人一人の健康、自主体操グループの継続(存続)のためにも、前へ踏み出す1歩を引き出したり、見守ったり、時には背中をやさしく押して、その笑顔と元気を支えてくれるリーダーであってほしいと願っております。

「区民の健康保持・増進」のために、一つ一つささやかなことですが、新たな挑戦や出会い、今まで培ってきたことを大事にしながら楽しく社会貢献を目指したいと思っています。

今後の益々のご発展と、皆様のご活躍を心より期待しております。





## ★★ グループ紹介 ★★

### ニューグループ紹介 経堂に自主グループが誕生！！ 「ハッピー経堂 23」

新型コロナやインフルエンザの流行で身の縮む思いですが、このまま恐れていたなら、高齢者の健康が損なわれかねない。健康を保つには、感染症を正しく理解し、出会いや交流の機会、運動を楽しむ場づくりが大事だという思いから、当NPO 法人では、令和5年5月に経堂地区会館別館を拠点とした自主活動グループの立ち上げ、自主化を目的とした貯筋体操教室の開催を計画しました。

地元のせたがや元気体操リーダーの協力もあり、9月～11月の期間に計5回の貯筋体操教室の開催ができました。一番の難関は参加者への周知でしたが、地域の民生委員さんに相談したところ、快く引受けて頂き、定員25名は瞬く間に集まりました。これはとても有難いことでした。

1回の教室では、せたがや元気体操リーダーによる1時間の体操と30分の話し合いをしました。これを5回重ねた最終回に『ハッピー経堂 23』が誕生しました。参加者総意でつくりあげた自主活動グループの誕生に拍手を贈りたいと思います。代表を引き受けてくださった松岡さんの力強い挨拶で教室が終了しました。マスク着用での体操でしたが、参加者の皆さんの目がキラキラしているのがとても印象的でした。

12月からは自主活動グループとして月2回の活動がスタートしました。未永く活動が続きますように切望します。引き続きNPOでは自主活動グループの活動を応援したいと思います。(貯筋担当：伊藤)



### 「ねこやなぎ」

代表 河端 知子

「ねこやなぎ」は世田谷区粕谷地区で20年以上の歴史を持つ体操クラブです。

皆さまとてもお元気で、出席率が良く、自宅でも仕事や家事の合間にできる運動をしています。そのお陰か、90歳を筆頭に皆さんとても実年齢には見えないくらい、いきいき、ハツラツです。

また、年に一度は食事会やウォーキング等を楽しんでいます。コロナ後は会員の方も増えて、ますます頑張っています。



### 「東京テラスシニア健康体操教室」

代表 水谷 利子

15年前、マンションに住む人達で作ったグループです。現在会員は20名ほどで後期高齢者の女性が多く、男性は数名です。マンション内にあるホールが会場ですので、晴雨、季節に関係なく気軽に足を運ぶのが本当に有難いです。毎月2回(コロナ前は1時間半でしたが)1時間体操をしています。身体を動かすだけでなく、口も活発に動かして皆さんお元気です。以前イベントでお寺や邸宅、天文台等を皆で訪ねたのも楽しい思い出です。



## せたがや元気体操リーダー 11期生の抱負

新たに「せたがや元気体操リーダー」が認定され、令和6年4月から活動を開始します。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。9名のリーダーが誕生します。8名のリーダーから自己紹介です。どうぞよろしくお願い致します。

### 兼藤 五十鈴 (かねふじ いすず)

人生100年時代と言われるこの頃、これからも健康でいられるように「笑顔で明るく楽しく前向きに」一緒に体を動かしていきましょう！私たちのパワーを皆さまにお届けしたいと思っています。



### 子安 由歌里 (こやす ゆかり)

4月から皆様の所に伺います、世田谷生まれ世田谷育ちの子安由歌里です。運動を通じて、皆様と元気に楽しい時間を沢山共有し、自身も成長することができたらと思います。よろしくお願い致します。



### 梅原 宣之 (うめはら のぶゆき)

就職以来、約40年間の国内外での現場仕事を終え一息。さて次は何をしようかな？身体だけは丈夫そうなので体を動かし、地域の皆さんと共に笑顔で日々過ごしたい。学びつつ、チャレンジ！よろしくお願い致します。



### 長谷川 茂美 (はせがわ しげみ)

昨年10月の研修と指導実習を終えて、これからリーダーとして活動するにあたり、地域との繋がりや参加者様とコミュニケーションをとりながら身体を動かす事の楽しさを伝えていきたいと思っています。



### 田村 喜美江 (たむら きみえ)

世田谷区民の一人として、皆様の笑顔で健康な一助となれるようがんばります。皆様の楽しみが増えますようお願いいたします。



### 高橋 ゆみこ (たかはし ゆみこ)

こんにちは。この度せたがや元気体操リーダーのたまごからひよこになりました。みなさんと一緒に楽しく健康維持ができるよう活動していきたいと思っています。よろしくお願い致します。

### 原 早織 (はら さおり)

4月から、せたがや元気体操リーダーとして活動する事になりました、原早織です。参加して下さる皆様との出会いが、健康で明るい毎日を過ごせるきっかけになれば嬉しいです。どうぞ、よろしくお願い致します。

### 鶴見 まどか (つるみ まどか)

元気体操リーダーとして、地域の皆様の健康づくりに貢献したいと思います。私の目標は3つ。楽しく体操すること。交流を深めること。新しい体験を提供すること。明るく元気な声で、笑顔溢れる時間作りを目指します。

