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］

せたがや元気体操リーダー５期生１４名誕生!!

世田谷区保健センターとともに、５期生養成講座を修了。認定式を１月 20 日に行いました。新たなせたがや元気体操リーダーが誕生し、全員で 64 名になります。

せたがや元気体操リーダーは、地域の皆様とともに身近な健康づくりの担い手として、年々その活動は拡充しています。その活動で、地域を元気にしていきます。

食育活動報告

*10 月 16 日(日)10 時～
世田谷市場祭り
*11 月 13 日(日)10 時～15 時
世田谷農業祭り。世田谷公園
＊１月 21 日(日)10 時～15 時
子育てメッセ。成城ホール

４月から経堂地区に体操グループ誕生!!

お近くにお住まいの方、覗いてみませんか!?
経堂貯筋芙蓉の会(第１・３月曜日)
経堂地区会館別館にて。
お問い合わせは別表「いきいき貯筋クラブ一覧表」をご覧ください。

体操グループを立ち上げたい方へ

当 NPO が自主的に活動出来るまで支援いたします。
お問い合わせは NPO まで。

新たな会員・賛助会員募集中

よろしくお願いいたします。
お問い合せは　NPO まで。

元気体操　あんなこと・こんなこと！

せたがや元気体操リーダー１期生 佐藤 俊夫

今回は体操教室こぼれ話をご紹介！

*やっと来ました（玉川エリア A 子さん）・・・猛暑中、階段をフウフウと登って「やっと来ました・・・と」・・保冷剤を額に当て冷却マフラーを頸に巻いて・・ファッションとセンスが素晴らしいですね。

*点滴（玉川エリア B 男さん）・・・腕に注射の跡「血液検査でもしたんですか？」「昨日だるくてどうしようもなくて病院で点滴をしてもらったんだよ」とせっせと会場の準備をしています・・この世話人魂あっぱれです。

*84 歳鍛えています（世田谷エリア C 男さん）・・・「いい体をしていますね」「台での昇降 100 段、腕立て 30 回、鉄アレイ、エクスパンダー毎日やってるよ」・・またカガミになる人が増えました。

*汗かくぞ（世田谷エリア D 男さん）・・・会場入口でご挨拶、顔を見るなり「今日はきっと汗をかくぞ」と・・そんなにキツイかな？

*1100 歩（玉川エリア E 子さん）・・・万歩計をつけていた女性が体操終了後「今日の会場での歩数は 1100 歩ね、正確かどうかはわからないけどね。いつも万歩計をつけていて 10,000 歩はむずかしいけど 7,000～8,000 歩くね」・・へえこれは熱心ですね。

100 話ほどたまりました。グループの皆さん今後とも宜しくお願い致します。

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

新 事 務 所
(平成24年1月15日より)

〒154-0021　東京都世田谷区豪徳寺 1-17-2　ハイム城山 105
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.keyaki21.com

健康ねっとニュース

食と運動

交 流 会

NPO 法人
健康フォーラムけやき 21
機関誌第 13 号
2012 年度版（年２回発行）

たくさんの出会い　～地域グループ交流会を通して～

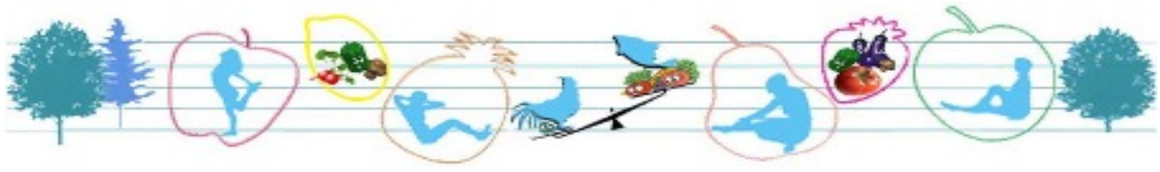
NPO 法人 健康フォーラムけやき 21・昭和大学医学部公衆衛生学講座　白澤 貴子

昨年 12 月１日と７日の２日間、当 NPO と公財）世田谷区保健センターの共催により「地域体操グループ交流会」を開催しました。交流会の目的は、「地域で活動しているグループの交流と連携を図り、地域健康ネットワークをつくる」ことでしたが、今回は、NPO に登録しているグループ（せたがや元気体操リーダーの派遣グループ）と保健センターの指導員が 10 年以上指導に出向いているグループに参加を呼びかけ、両日とも多くのグループの代表者に集まっていただきました。

交流会では、体操で心も身体もほぐした後、地域ごとにわかれて各グループの活動の様子を紹介したり、また、大きな世田谷区の地図にグループの活動拠点をマークしたりして、お互いのグループがどこで、どんな活動をしているのかなど情報交換しました。中には、25 年以上も継続している長寿グループや男性ばかりのグループ、食事会や旅行など工夫して仲間同士の親睦を大切にしているグループなど、地域で活動しているグループは実に様々な特徴をもっていました。同じ地域で活動していても他のグループとは交流がない、知らないなどの声を以前から聞いていましたので、その第一歩としては成功であったと思います。

また、あるグループから、「地域で行っているイベントに一緒に参加してくれるグループはありませんか？」という呼びかけがありました。交流会で知り合ったグループ同士がこんな形で発展していくことができれば本当に素晴らしいことだと思います。「エンパワメント（empowerment）」という言葉を聞いたことがありますか？　一般的には、個人や集団が自らの生活への統御感を獲得し、組織的、社会的、構造に外郭的な影響を与えるようになることであると定義されています。つまり、ひとりひとりの個人の力が、グループ・組織の仲間同士の力を引き出しあい、そして、グループ同士の力を引き出し、地域という全体の力を引き出し、活性化していく、これがエンパワメントです。この交流会を通して、お互いにエンパワメントされたのではないでしょうか？もちろん我々主催者側もそうです。

３月 11 日の東日本大震災から早くも１年が過ぎましたが、この大きな出来事は我々の生活に「絆」、連帯、地域コミュニティの大切さを再認識させてくれました。今回の交流会でのたくさんの出会いを大切にし、これからも「区民が区民を支える地域に根ざした健康づくり」をめざした活動に取り組んでいきたいと思います。ご協力の程よろしくお願いいたします。



地域高齢者体操グループ交流会

実施日；平成 23 年 12 月１日［玉川区民会館］
12 月７日［世田谷区保健センター］

公財）世田谷区保健センター・NPO 法人健康フォーラムけやき 21 共催

今回は NPO に登録しているグループと活動 10 年以上のグループに呼びかけ、計 70 グループが参加しました。

地域別参加数

地 域	グループ	人数
全 域	70	119
玉川地域	17	32
世田谷地域	11	21
北沢地域	20	27
砧地域	14	25
烏山地域	8	14

アンケート結果

良かった	大変良かった	49
	良かった	49
	良くなかった	4
	重複回答	3
次回も参加したい	参加したい	90
	参加したくない	9
	無回答	6

参加者の感想（アンケートから）

73 名の方から感想・意見がありました。その一部をご紹介すると「他のグループの様子や活動内容が分かり参考になった。活動に応用していきたい」「グループの皆に伝え、是非取り入れてみたい」「我がグループ活性化に役立てる方針がひらめいてきた」「食事会や一泊旅行など体操の仲間との繋がりが濃いのに刺激を受けた」「年間計画を作っている会に感心した。ただ先生の指導を受けているだけでなく自立したいと思った」等々です。初めての企画でもあり、目的は達成できたと思います。また「良くなかった」とお答え頂いた方から貴重なご意見を寄せてくださいました。「段取りが悪く時間も不適切。聞き取りにくい」「情報交換する時間が少ない」「交流内容も一歩踏み込んだものがほしかった」等です。今後に生かしていきたいと思います。ありがとうございました。

＜交流会　パート２＞　地域別に交流を！　参加型で企画！

体操グループ代表の皆様、せたがや元気体操リーダーの皆様、一緒に交流会を企画しませんか。交流の輪を広げましょう。

24 年度は烏山・砧の２地域で交流会を行う予定です。

グループからの声

もみじ　関口　千鶴子

私たちもみじ会が中心となり、「あじさい会」「成城パセリ」「成城カトレア」の４グループでコスモス交流会を作りました。広報活動を兼ねて年２～３回交流会を行い、会員以外の方への参加を呼びかけております。

12 月７日の地域高齢者体操グループ交流会に参加し、成城地域以外でも近隣の活動グループで、コスモス交流会の主旨に興味を持ってくださるグループをもっと知りたいと思いました。

４グループだけでなく、『少し地域を広げて横の連携がとれるような交流会や共同イベントが実施できたら』と思います。

葭の会　宮本　結子

会員は 60 代後半から 80 代後半。大半は 70 代です。皆で相談し緊急時を想定してこんなものを作りました。100 円ショップで売られている「名前ホルダー」を使い表面に、氏名、住所、電話番号を記入します。

裏面には血液型、その他の個人情報（例えば病名、常備薬名、かかりつけ医、や知らせたい人の携帯番号）を記入して毎回参加の時は持参します。受付の机の上に置いてから運動を行っています。

初めはたびたび忘れてきてしまいましたが今は皆さん必ず持ってこられます。『まさかの時の備え』です。

元気になる会　千野　素行

初めに行事紹介いたします。内容は団体体操及び茶話会です。日時は第２第４土曜日 10 時～12 時で二子玉川いやしふれあい館で行っています。年 21 回行いました。

参加延べ人数 207 人です。主な行事は九品仏散策食事会、ヨガ教室、新年会、避難訓練等です。役員会では予算決算等を検討いたします。

特別行事として４月には“多摩川を楽しむ会”を二子玉川河川敷で行い，バードウオッチング，野菜天ぷら等を賞味し地域の方々や障害者ともふれあい交流を図りました。７月夏の“多摩川を楽しむ会”では二子玉川ふれあい館で地域の皆さんと楽しい交流がありました。又８月には用賀小学校グランドで盆踊り大会にボランティアとして参加し、じゃんけんゲーム等の手助けを行い父母児童に喜ばれました。

11 月にはなんと初めての旅河口湖に一泊温泉旅行を行う事ができました。これは日頃の月２回実施の「二子元気になる会」のリハビリ体操のお陰です。そしてボランティアの皆さんに感謝でいっぱいです。

上野毛レンコーズ　坂下　淳

毎月一回行っている郊外活動は、以前は行き先等全てを常に同じ幹事が企画をしていました。メンバーもそれに従い行動していましたがだんだんマンネリ化してきた為、「新しい幹事役制度」を作りました。

これはメンバー全員が年齢等関係なく、くじ引きにより二人一組を毎月の幹事役に任命します。行き先の選定は勿論集合から解散までの一切を任せ、責任を持って実施してもらう事にしました。又活動終了後は当日の感想文や写真等を添付した「郊外活動記録ノート」を作成し、思い出作りの一つとしています。

この幹事役制度に代ってからは各幹事の個々の持ち味が生かされ、企画が以前に比べて変化に富んで楽しくなり、参加者も増えました。

それと共にくじ引きで毎回違う方と幹事を組む為か？グループの活動以外の日常でも会員同士の親睦が深まり全員の結束力が増すという大変嬉しい結果にもつながっています。

これからも「身体」はレンコーズの体操で又、「心」は郊外活動でリフレッシュ！とメンバー全員頑張っていきます。