

# 交流会



貯筋クラブ 15 グループ、グループからの参加者数 49 名(総数 54 名)  
~アンケート結果から~(回収数 41 名)

- ◆ 今回参加して大変よかった・よかった 39 名
- ◆ 今まで貯筋クラブの全容がわからなかったけれど、こんなに多くのグループがあることを知りました。
- ◆ NPO けやき 21 の活動に対して、これからの高齢者の健康増進に力を注いでいることを知りました。今後の活動を期待しています。
- ◆ これからも交流会をしてほしい。との声... などなど。
- ◆ みんなで体を動かし友好ができたことも好評でした。

## いきいき貯筋クラブ交流会

開催日 平成 25 年 10 月 31 日(木)  
時間 13 時 30 分~16 時  
場所 公財)世田谷区保健センター



『これからも楽しみながら健康づくり!  
筋肉を貯えて生涯イキイキ!』  
公財)世田谷区保健センター  
加瀬晴久運動指導員より



### 第 2 回砧地域体操グループ交流会

開催日 平成 25 年 10 月 18 日(金)  
時間 13 時 30 分~15 時 30 分  
場所 祖師谷区民集会所



昨年に引き続き開催。17 のグループとあんしんすこやかセンターの職員及び元気体操リーダー等総勢 46 名が集い、体操と懇談を楽しみました。ひとりでお住まいの方で休みがちな方へは玄関まで出向き声かけをしているとの発言が印象的。グループ活動の一步成熟さを感じた一瞬でした。人と人の交流が伺え、ひとり暮らしの方を気遣う空気があることを好ましく思えたとの感想が寄せられました。(伊藤)

### 世田谷地域体操グループ交流会

開催日 平成 25 年 12 月 19 日(木)  
時間 13 時 30 分~15 時 30 分  
場所 公財)世田谷区保健センター



参加 15 グループに加え、あんしんすこやかセンターの職員(4 か所)・元気体操リーダー等総勢 43 名が参加してくださいました。交流会の話題はもっぱら会場の確保について。特に来年度の耐震工事のため会場使用不可の悩みが切実な問題でした。後日、あんしんすこやかセンターの職員の方々のご尽力により会場確保ができたとの知らせを聞き、グループも大喜び、これも交流会の成果だったのではないかと思います。(伊藤)

## 食育活動



平成 25 年 10 月~平成 26 年 3 月までの活動です。

- \*世田谷市場まつり  
平成 25 年 10 月 2 日(日)  
場所 世田谷市場
- \*世田谷農業祭  
平成 25 年 11 月 10 日(日)  
場所 世田谷公園
- \*子育てメッセ  
(みんなで子育て)  
平成 26 年 1 月 8 日(水)  
場所 砧総合支所



### 「お野菜足りていますか？」

今回は、美味しい旬の人参を使った蒸しケーキを作りました。大好評!!  
毎回のイベントを通して、食の大切さをこれからも発信して参ります。  
地産地消を推進しながら日頃より積極的に野菜をとり入れていきましょう。(鈴木)