

# 「せたがや元気体操リーダー」

がお手伝いします!!

昨年、区内の高齢者グループのリーダーとして活動したい区民を対象に、「第1回せたがや元気体操リーダー養成講座」が開催されました。この養成講座は、(財)世田谷区保健センターと NPO 法人健康フォーラムけやき 21 の共催で、運動指導の方法論や高齢者の健康に関する講義、現場実習を経て体操リーダーとして活動するための知識・技術を学びました。その結果、33名の認定リーダーが誕生し、現在、区内各地の多くの自主グループやサロン、ミニデイで、楽しく無理のない健康体操の指導をしています。認定後もスキルアップ研修を重ね、常に技術



の向上を図っています。第2期の認定リーダーも、まもなく誕生します。認定リーダーは、皆さんと同じ地域に暮らす仲間（ピア）です。ピア・リーダーとして、ともに元気に体操を楽しみながら、地域のつながりを深め、いきいきと暮らすことを目指しています。

「せたがや元気体操リーダー」が、健康づくりを目指す皆さんのお手伝いをします!

お気軽にお問い合わせください。

- 派遣指導料 1回につき 2,500円
- 登録料 1,000円 ●年会費 1,000円
- お問い合わせ/お申し込み

NPO 法人健康フォーラムけやき 21(代表 仲村智子)

TEL 3484-4993 FAX 3484-4953

## シリーズ② 食のひとくちメモ

### ひじきってチョーカルシウム

ひじきをもっと違うパターンやバージョンで活用しませんか。その過程として、ひじきを水洗いし、ひじきの5倍の水に10分漬け、砂糖、酒、醤油で薄く下味をつけ、電子レンジに5分程チン。これをベースにサラダやかき揚げ、バター味のマッシュポテトとコロケに、寿司飯と和えてちらし寿司に、蒸し鶏やセロリと辛味の利いたタレで和えるとすばらしく変身!

へ~これがひじき? 低カロリーなのにミネラルたっぷりのエンターテナーをお忘れなく!

### 今後の予定

- 第2期 せたがや元気体操リーダー養成講座  
現場実習 9月4日(月)~10月19日(木)  
認定式 10月20日(金)
- 健康づくりアクションフォーラム 10月9日(祝)  
当 NPO や元気体操リーダーも参加します。
- 第4回 食と運動 講演会・貯筋クラブ交流会  
2007年3月16日(金)

## ..あなたも参加しませんか..

寝たきり・転倒予防のために。見学自由。

- \* 祖師谷貯筋クラブ  
毎月第2・第4 金曜日 祖師谷区民集会所
- \* 貯筋クラブ瀬田  
毎月第2・第4 火曜日 瀬田地区会館
- \* 貯筋クラブ宇奈根  
毎月第1・第3 水曜日 宇奈根「ふれあいの家」
- \* 貯筋クラブ二子玉川  
毎月第1 火曜日 シティコート二子玉川  
第4 火曜日 玉川地区会館ふれあいルーム
- \* 貯筋クラブ世田谷  
毎月第2・第4 月曜日 デイホーム世田谷
- \* 貯筋クラブ八幡山  
毎月第1・第3 木曜日 ゼエルコーバキャビン
- \* 中川西貯筋クラブ(横浜市都筑区)  
毎月第1・第3 月曜日 中川西自治会会館  
※時間: 14~16時 八幡山のみ 10~12時

発行/編集 NPO 法人健康フォーラムけやき 21  
〒157-0072 東京都世田谷区祖師谷 1-30-17 TEL:03-3484-4993  
健康ねっとニュース 編集委員会

## 健康ねっとニュース

# いまなぜ?

# 食育



第2号  
(2006年9月)

戦後61年。昨年7月「食育基本法」が施行され、現在、食育運動が全国展開されています。日本は輸入の自由化で、世界の美味しいものが手に入り食べ物があふれているのに、なぜ「食育」なのか、さらに「食への不安」は膨らむばかり! 改めて「飽食の時代」と「食」を見直す時が来ています。

氾濫する食情報や食材を取り巻く環境の中で、何を食べるか「食の選択」をする力が必要です。「食」は生命の維持、そして健康なからだと健康なこころの源です。自分の健康は自分で守る時代、食生活を見直すかどうかは、一人ひとりの自己責任にゆだねられています。

私たち NPO 法人健康フォーラムけやき 21 は、世田谷保健所と共催で、4月からヘルシーでからだにやさしい野菜、すぐ実行に移せる簡単料理とバランスの良い食事を紹介し、食生活の質的向上に役立てて欲しいと考え、クッキングカーによる「出前型食育・料理講座」を毎月開催しています。さらに小グループに出向く、草の根運動型も開催。食生活を見直す機会になればと考えています。

平成17年度の日本の食料自給率は穀物収量で25%、カロリーベースで40%。この数字は国力が低い事を示します。世界から食料を輸入しながら、総食料の25%を食べ残しなどで廃棄している現状。ごはん野菜、少しの魚と肉の日本型食生活を取り入れると日本の食料自給率を上げることができます。又、地産地消、旬産旬消で地域と連携、生産者とのコミュニケーションを図る事により、食べる人と作る人の相互信頼が深まり、食の安全安心の確保につながります。そして幼い頃からの「食育」の推進が健全なこころと健全なからだを作ります。

世田谷区は今年4月「健康づくり推進条例」を制定、「健康で安らぎのあるまち」を目指し、区民、学校、企業、商店街、NPO などと協働で推進しています。

私たち NPO では、条例の中の「食育活動」と「せたがや元気体操リーダー」の派遣を担い、活動しています。皆さんも、一緒に活動しませんか。  
(代表 仲村智子)





# あなたのまちにクッキングカーがやってくる！

## 出前型食育・料理講座

熊本区長も参加しています

### ◎楽しく「食」を知るコーナー◎

- φ 基本のごはんに、ひと工夫 / カルシウムがとれるよ！
- φ 市販のお弁当にプラス1品 / バランスのとれたメニューに！
- φ 野菜 350グラム / 1日にどれぐらいの野菜を食べればいい？
- φ 鰹節（かつおぶし）のだし削りに挑戦！
- φ ペレットで旬の野菜を描いてみよう！  
/ 旬の野菜、いくつ言えるかな？
- φ 紙芝居・漢字博士 / 「食」という字は「人」に「良」い！  
わかるかな？

食育を共に推進します








＝東京電力、ヤクルト、キユーピー、大塚製菓、シマヤ＝



家庭での食育はとても大切な事です。  
皆さんこの機会に、食について楽しく学んでください。

スタッフがお待ちしています

### 食育講座・予定

-  10/1(日) 世田谷ものづくり学校
- 10/7(土) 中町小学校
-  10/24(火) 上北沢区民センター
- 10/31(火) 若林あんしんすこやかセンター
-  11/5(日) 若林児童館・若林中学校
-  11/11(土) 昭和女子大学
-  12/2(土) 深沢区民センター
-  1/13(土) 粕谷区民センター
-  3/17(土) 喜多見児童館

＝開催予定時間 13:00～15:00＝



あなたのまちに

「出前型食育講座」受けたまわります。・ご活用下さい

東京農業大学・玉川分室・烏山区民センター・鎌田区民センター・上町児童館・上馬あんしんすこやかセンター・横浜市・渋谷区にて開催  
お問い合わせ先 NPO法人健康フォーラムけやき21 TEL 3484-4993