

新たに
「さくら貯筋クラブ」
が発足!

桜会館（桜町 1-26-10）を会場にして、2月
から約 20 名の参加者で「さくら貯筋クラブ」が
スタートしました。毎月第 1・第 3 水曜日午後 2
時から 3 時 30 分まで、寝たきりや転倒予防のた
めの体操をしたり、講演会や体力測定など楽しい
雰囲気の中で交流を深めています。

あなたの地域でも「貯筋クラブ」を始めませ
んか？ NPO 健康フォーラムけやき 21 では、体
操グループの発足から自立支援をお手伝いします。

好評！「出前型食育・料理講座」

平成 18 年度は、クッキングカーで各地域に出向
いて「出前型食育・料理講座」を 12 回開催しま
した。食の関心が高まる中、毎回多くの方の参加
があり、延べ 3000 名にも達しました。講座のメ
インは、旬の料理と「1 日 350g の野菜を摂ろ
う！量にするとどの位？」、「日本文化の伝承！
かつおぶしでスープ作り」等を基本に試食や体験
のコーナーでした。

平成 19 年度には、区内 20 ヶ所
での開催を計画しています。



今後の予定

- ふるさと世田谷 2days ウォーク
&ウォーキングフェスタ
5月12日(土)・13日(日)
- 第3期 せたがや元気体操リーダー養成講座
募集要領 6月15日号 の区報に詳細を掲載
説明会 6月29日(金)
養成講座 8月22日(水)23日(木)29日(水)30日(木)
9月5日(水)7日(金) の6日間
現場実習 9月～10月

..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」
 - * 二子玉川貯筋クラブ
毎月第 1・第 3 水曜日 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 水曜日 デイホーム世田谷
 - * 貯筋クラブ八幡山
毎月第 1・第 3 火曜日 八幡山「ふれあいの家」
 - * さくら貯筋クラブ
毎月第 1・第 3 水曜日 桜町会 桜会館
 - * 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 時～16 時 八幡山のみ 10 時～12 時

シリーズ③ 食のひとくちメモ

パセリは見た目以上に優れ者
パセリに含まれるカルシウムの量は、100g
中 290mg、また、βカロチンは人参の7700μg
に次ぐ 7400μg（1μgは 1/1000mg）、野菜に
してはたんぱく質も 3.7g と多い。
大束のパセリをよく水洗いし、茎を束ねたま
ま軒先につるして半日ほど置いて水気を飛ばし、
100 度のオーブンでパリパリに乾燥させましょ
う。あとは優しくもんで、茎と葉を分け、葉の
ほうは密封容器に入れて保存し、スープの彩り、
チャーハンの青み、てんぷらの衣、ホットケー
キやパン作りなどに混ぜて使いましょう。

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

せたがや
元気体操
リーダー



第 3 号
(2007 年 3 月)

元気体操リーダーに期待する

世田谷保健所 健康企画課

バランスのとれた食事に気をつけたり、体力・身体状況にあった運動を心がける。睡眠や
休養をしっかりとったり、友達や家族と一緒に趣味やおしゃべりを楽しむ。健康づくりにも
いろいろありますが、それぞれが自分にあった健康づくりを見つけたら、今度はそれを活か
して、まわりの人のためにも役立てる。そうやって、地域に健康の輪が広がっていったら素
晴らしいことです。

元気体操リーダーは、そんな地域づくりの担い手として、地域の人たちのため、そして何
より自分自身がいきいき楽しく暮らすために活躍中です。現在、『健康フォーラムけやき 21』
が支援している世田谷区内 7 ヶ所の高齢者向け体操教室「いきいき貯筋クラブ」をはじめ、
自主グループやサロン・ミニデイで、参加者が楽しい時間を過ごせるよう教室の雰囲気を盛
り上げながら、体操の指導を行っています。今後、体操に限らず、例えば食育など、より幅
を広げて地域で活躍することが期待されているところです。

世田谷区では、昨年、健康づくり推進条例が制定され、区民、地域団体や事業者、そして
行政が協働して「健やかでこころ豊かに暮らすことができる地域社会」をめざすことが謳わ
れました。何も大げさなことではありません。一人の意思や力だけでは、なかなか難しいこ
とでも、まわりの人たちと、お互いの知識、技術、人脈などを生かし、助けたり助けられた
りしながら、それぞれがこころや体の調子に気を配っていけば、誰もがいきいきと暮らせる
地域ができるのではないのでしょうか。

NPO や元気体操リーダーが行政とも連携しながら、地域の健康サポーターとして、みな
さんの健康づくりをお手伝いします。きっかけは、イベントや講演会、教室やもっと小さな
声かけかもしれません。よろしくお願いします。



せたがや 元気体操リーダー

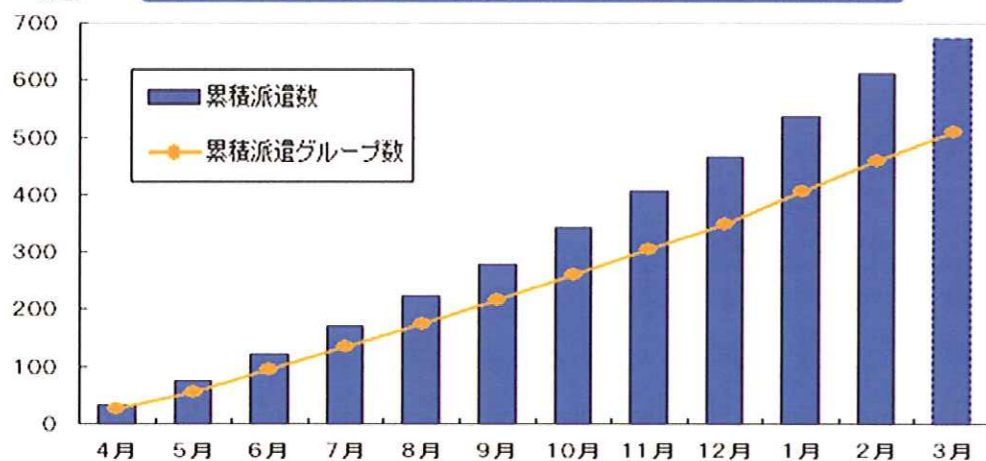
私たち43名がお手伝いします。



おまかせください。

認定後も年6回の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。さらに認定リーダーの中から中高年向けの運動指導法を学んだ「パワーアップリーダー」が、幅広いグループの派遣にも対応できるよう、日々専門知識と技術を磨いています。

平成18年度 リーダー派遣回数と派遣グループ数（累積）



平成18年度は、60グループ、約700回、元気体操リーダーが活躍しました。

元気体操リーダーをご利用になりたい方は

- ◆ 派遣指導料 一回につき2500円
- ◆ 登録料 1000円
- ◆ 年会費 1000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
TEL 3484-4993 FAX 3484-4953 (代表 仲村智子)

自主グループ&サロン・ミニデイで

同じ地域に暮らす仲間「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。

体操風景 ♠利用者グループ・メンバーの声



高年齢者の身体の動きをよくわかってくれるリーダーだから安心して体操ができる。



身体の動かし方や運動のスピードなど一人ひとりにあわせてよく考えてくれているのが伝わる。



楽しみながら、これからも運動を続けたい気にさせてくれる。



せたがや元気体操リーダーのお助けメニュー（例）

- ★ ストレッチ 運動をはじめる前に、体を慣らしましょう。
- ★ 貯筋体操（筋力アップトレーニング）
器具を使わないでできる簡単な筋力アップのための体操です。
種類は3つ、レベルにあわせて行います。
▲腕貯筋（腕立て伏せです）▲脚貯筋（スクワットです）▲腹貯筋（腹筋です）
- ★ リズム運動 音楽に合わせて、楽しく身体を動かしましょう。
- ★ クールダウン 運動の終わった後、呼吸を整え、落ち着かせましょう。