

# 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】

### 新設

#### ■いきいき貯筋北烏山

元気体操リーダーが住まいの近くで「貯筋クラブ」を是非作りたいとの思いで誕生したのが「いきいき貯筋北烏山」。1月に特別養護老人ホーム「フォーライフ桃郷」で本格始動しました。

開催日：毎月第2・4金曜日 午後1:30～3:30

#### ■ゆうりん貯筋体操教室

1月17日、有隣病院内で新規に教室を立ち上げました。介護予防教室を自主化した椅子に座って行う体操教室です。2月7日には体力測定を行い、各自の体力年齢を測定し、元気にスタートしました。

開催日：毎月第1・3土曜日 10:00～12:00

#### ■等々力貯筋クラブ

3月の介護予防フォロー教室終了後、「等々力貯筋クラブ」が、等々力ふれあいルームで活動を始めます。木曜貯筋クラブ同様、男性参加者が多いのが特徴で、男性が積極的に運営に参加して盛り立てています。音楽に合わせてのリズム体操「初めてやってみた！」と照れ笑い。初めはぎこちない動きでしたが、次第に滑らかになり、みんなでやれば楽しいダンス！体が嬉しそうに動いています。

開催日：毎月第1・2金曜日 午後1:30～3:30

第3・4木曜日 午後1:30～3:30

#### ●下北沢近住の方々へ朗報です！

下北沢区民集会所において「貯筋クラブ」が開催予定です。4月9日 午前10:00～講演会「元気な足をつくるには……」お楽しみに！

### 食育

#### ★クッキングカーがあなたの地域にお伺いします！

平成21年度は、クッキングカーによる出前型食育講座を8回開催いたします。

5月17日(日) 砧緑化まつり。烏山、祖師谷他

#### ★出前型食育講座

●3月3日(火) 10:00～15:00

世田谷子育てメッセ 会場：キャロットタワー4F

●6月27日(土) 上北沢子育てメッセ

会場：上北沢区民センター&児童館

### 一口メモ

#### 骨と運動

カルシウムはたっぷり、でもバランスよく

カルシウムの吸収率をもっとも高いのは牛乳や乳製品です。カルシウムの代謝に必要なマグネシウムや、吸収をよくするビタミンDは、干し椎茸、レバー、赤身の魚などで摂りましょう。1日30分の日光浴も必要です。反対に、動物性たんぱく質やインスタント食品に大量に含まれるリンはカルシウムの吸収を妨げます。また、骨は体重をかけたたり、ひねったりという刺激によって、血液中のカルシウムを骨量としてとりこむので、運動との組み合わせが必要です。最大骨量の確保は、若い時期からの栄養バランスと継続的な運動量で決まりますが、今からでも遅くありません。

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 1-30-17

TEL: 03-3484-4993 FAX: 03-3484-4953

ホームページ <http://www.keyaki21.com>

Eメール [genki@keyaki21.com](mailto:genki@keyaki21.com)

## 健康ねっとニュース

# 食と運動

## 特集 せたがや元気体操リーダー



第7号  
(2009年春号)

### 「せたがや元気体操リーダー」の活躍が地域を支える力となる！

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

世田谷区では、区民主体、地域連帯、科学的実証の三つの視点から、区民に身近な健康づくり施策に取り組んできた。そのような中「特定非営利活動法人健康フォーラムけやき 21 (以下、けやき 21)」が発足した。けやき 21 は地域住民が主体となって設立した NPO 団体であり、主に、住民同士の支え合いをベースにした高齢者の健康づくり支援の取り組みを行っている。具体的には、地域住民の主催する体操サークル活動である「いきいき貯筋クラブ」の立ち上げや運営支援、「せたがや元気体操リーダー (以下、リーダー)」の派遣、出前型食育講座等である。しかしこれらの活動は、けやき 21 だけで行えたのではない。行政との協働や連携を図りながら、互いに試行錯誤し、よりよい仕組みを作り上げた結果、活動の輪が広がり発展してきたといえる。

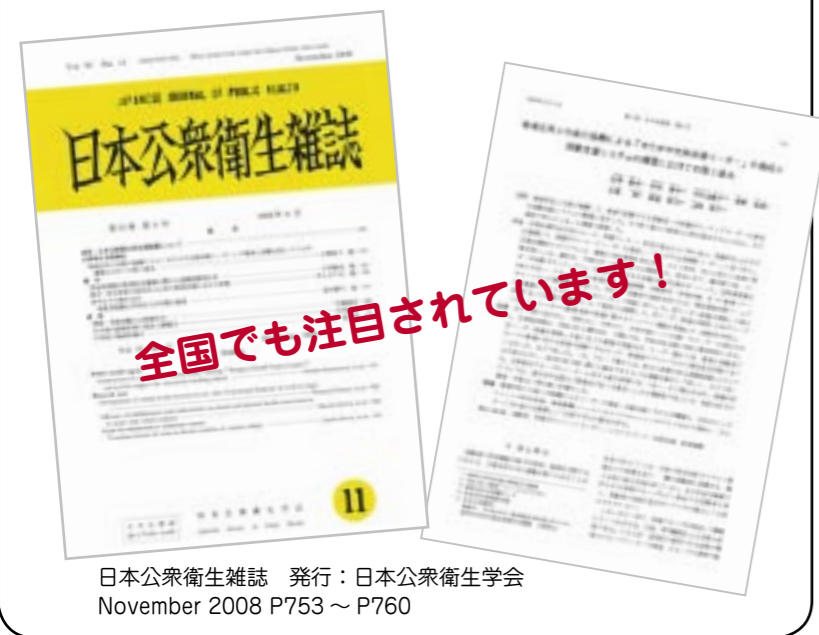
リーダーの育成と派遣は、平成 17 年度より (財) 世田谷区保健センターと協働で行っている。現在、51 名のリーダーが登録し、地域高齢者グループに年間 1,500 回を超える派遣を行っている。今後ますます需要が高まり、来年

度は約 2,000 回を予定している。有償であってもリーダーに来てもらいたい、リーダーが来てくれるなら活動回数を増やしたい、グループ内リーダーが高齢になってきたのでリーダーに来てもらうと助かるなど、グループ活動を継続的にバックアップしていく上でリーダーの果たす役割は大きい。健康づくりは一人でもできるが、仲間との関わり合いの中で行うことは、地域で生活する上ではとても有効である。すなわち、少子・高齢社会において地域の生活課題の解決には、住民同士のネットワークは欠かすことのできない要素である。住民個々人の意識や住民同士の関係性が地域の生活課題解決にどのように働くのか、また住民と町会・自治会など地域内のネットワークをどのように築くのか。地域におけるグループ活動は、住民同士のネットワークづくりには有効であり、リーダーはその一助を担っているといえる。リーダーの活躍は、地域の健康づくりを支える力となっている。そして、けやき 21 のメンバーも地域住民であり、影の大きな力となっているのである。これからの活躍をますます期待したい。





日本公衆衛生学会誌に掲載されました。



全国でも注目されています!

日本公衆衛生雑誌 発行：日本公衆衛生学会  
November 2008 P753～P760

# せたがや元気体操リーダーが地域の力になっています!

親子のふれあい体操行ってます!!

## 元気体操リーダーとは?

自主グループ、サロンでやミニデイで、地域の健康サポーターとして、元気に体操を楽しみながら皆さんの健康づくりのお手伝いをいたします。

せたがや元気体操リーダー4期生募集!! 詳しくは区報6/1日号に掲載されます



担当のリーダーさん(保育士)の経験を活かして、幼児と親子のふれあい体操も行っていますよ!

## 「食と運動」の交流会 (1/27日開催) から。

於：世田谷区保健センター

講演：「話力」について

講師：せたがや生涯現役ネットワーク会長  
渡邊一雄氏

- 「話力」は心で話す。  
「聞いていただいてありがとうございます」という感謝の気持ちが大事。
- 人の話をきく、傾聴力が大事。  
「そう、な、へえ」そうですか、なるほど、へえ～と同調しながら…聴く。
- 人の前で話すことは、  
①印象(服装、笑顔) 57% ②話し方、声 38%  
③内容 5%と言われた。



元気リーダーになって、「どう変わったか？」等を話し合いました。



講師のお話熱心に聞き入る元気リーダーたち。

## せたがや元気体操リーダーになって、どう変わったか?

### リーダー自身も大きく変化!!

性格がおおらかになった。前向きで明るく、やさしくなった。服装やお化粧品にも気が回り、おしゃれになった。血圧も安定し疲れにくい体になった。腰痛が治った。若返った感じすらする。身長が伸びたのにはビックリ!! フットワークが軽くなり休日も楽しめる様になりました。

### 生きがいを発見!

『楽しかった』『また来たいわ』という参加者からの一言。心通う一瞬です。皆さんの為に、常に生きた情報をキャッチし、地図を見たり、歩く事が楽しくなりました。自分が高められていることを実感!!

### リーダーもこんな努力をしている!

ダンス、気功、太極拳、バレーなど、得意分野も様々。自分の不得意なことにも挑戦!! 鏡の前で練習! 練習!! ビデオ、DVD、音楽に合わせて、只今笑顔で特訓中!

### でも、こんな悩みも…。

参加する方に体力差があり、今日は皆さんが満足して帰られたかしら? サンドルや高い靴で参加の方に、どのように注意したら良いのかしら? メカに弱く、会場により音響機器の操作が異なり困惑することも。

## せたがや元気体操リーダーをご利用になりたい方は

- 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
- お問合せ・申込/NPO 法人健康フォーラムけやき 21

TEL : 3484-4993 FAX : 3484-4953

平成20年度 約1,500回派遣。  
区内延29,000人の方と体操をしました。



やるっ~! 若々しい!!



貯筋クラブで、筋肉の貯筋!!