

▼高田馬場第一児童館の「親子クッキング」。写真中央が久保田さん



▲素材の下ごしらえをするボランティアの皆さん

みんなで
食べると
おいしいね

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係第2分庁
舎分館1階 ☎(5273)3047・FAX(5273)3030へ。

食の大切さと楽しさを広める活動を通じて、地域の皆さんの健康づくりと笑顔のために取り組んでいます。

「食育ボランティア」の皆さんは、地域の中で、離乳食・幼児食講座、親子料理教室、高齢者の料理教室などを区とともに企画・運営しています。「ボランティア」を続ける中で多くの方と出会い、自分自身の成長にもつながっています」と食育ボランティアの久保田恵美さん。

食についての正しい知識と理解を深め、実践できる力を育む「食育」は健康的な毎を送るために欠かせません。

身体と心の基礎となる食の大切さを広める 食育ボランティア



▲吉住区長も参加し、カボチャやブロッコリーを使ったお焼きとスープを作りました

▼「全身まんべんなく動かして、ゆっくりできる体操です。歌に合わせて楽しめます」とサポーターの小林容子さん(写真右)。中央は小林さんとともにいきいき体操黎明期から携わる金子和子さん



【問合せ】地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568・FAX(6205)5083へ。

気軽に
楽しんで
元気に
なりましょう

歌舞伎のポーズ

▼つつじのポーズ



座位と立位の2種類があり、動作の中には新宿ゆかりのものをイメージしたポーズも



「左右間違っても次に逆を出せばいいんですよ」の声で講習会参加者の皆さんもリラックスした笑顔に。

新宿いきいき体操は、区民、早稲田大学と区が協働して作った介護予防体操です。音楽にのせて、ストレッチや筋力バランス能力を強化するさまざまな動作が盛り込まれています。音楽を聴きながら、次の動作を考え体を動かすことは脳の活性化にもつながります。

体操の指導や普及に取り組んでいるのが、「新宿いきいき体操サポーター」の皆さん。定期的に区内のシニア活動館や地域交流館などで、介護予防に楽しみながら取り組める体操を通して、地域の皆さんに元気と笑顔を届ける活動をしています。

音楽に合わせて楽しみながら体力づくり 新宿いきいき体操



▲講習会では、サポーターの皆さんが参加者一人一人の体調に配慮しながら指導

いきいきした毎を送るための 健康づくりを地域でサポート

区では、地域の皆さんの協力を得ながら健康寿命の延伸に向けたさまざまな取り組みを行っています。地域で健康づくりに取り組む皆さんの活動を紹介します。

▼準備運動の後、おとめ山公園を抜けて中井までウォーキング



▲大正期に活躍した洋画家のアトリエを復元した「中村彝(つね)アトリエ記念館」に立ち寄りしました



▲吉住区長も参加。「安全に歩いて、水分補給とトイレ休憩ができるよう、コースを選定しています」と小林会長(写真右)

五感に刺激を受けながら新宿のまちを歩く いきいきウォーク新宿

ウォーキングはいつでもどこでも気軽にできる運動です。続けることで、生活習慣病の予防や筋力の維持・向上につながります。

いきいきウォーク新宿は、NPO法人新宿区ウォーキング協会の協力を得て、主に初心者を対象に年6回実施しています。

「外を歩くことで、まちの景色や草花の香りなど、五感に刺激を受け、みんなと歩けば会話も弾み、脳の活性化にもつながります」と、協会の小林昌仁会長。歩くうちに参加者同士の交流も深まり、仲間づくりができるのも魅力です。

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3047・FAX(5273)3030へ。

女性の健康づくりの新たな担い手に 女性の健康づくり サポーター

女性の健康支援センターで開催した「女性の健康づくりサポーター」の養成研修では、ライフステージごとに女性特有の体の変化などを学んだほか、自身の経験などを踏まえた活発な意見交換も行われました。

サポーターには、研修で得た知識を自己の健康管理に生かすとともに、家族や友人などに紹介し、また身近なところでさまざまなアイデアを出し合いながら女性の健康づくりに取り組むことが期待されています。

【問合せ】女性の健康支援センター(四谷保健センター内) ☎(3351)5161・FAX(3351)5166へ。



▲▼骨や筋肉の衰えを予防するための体操も実践



▲「まずは、女性の健康支援センターの存在を広めることから始めたい」と受講生の永田美穂さん(写真左)



▲ホルモン量の変化や病気をライフステージごとに学習