

早稲田のいぶき

地域活性分科会



地域活性分科会は、10月4日(土)にコミュニティ講座『健康長寿に今から備える』を開催しました。この講座では、日常的に介護を必要とせず、健康で自立した生活ができる期間(健康寿命)を効果的に延ばすために、日頃からどのようなことに気をつければ良いか(健康行動)をテーマに講和と健康維持や肉体をほぐすための運動の実践からなる三部構成で行いました。
当日は沢山の方にご参加いただき、あらかじめ用意した椅子が足りなくなるとの盛況ぶり、あわてて椅子を追加するという嬉しい誤算もありました。



塙先生は地域医療に取り組んでいて、榎地区や牛込地区を自転車に乗って毎日移動してとのこと。街中で見かけたことがある方もいらっしゃるかもしれません。



神楽坂D.S.マイクリック院長 塙勝博先生

生活習慣病を考える 〜老いる体に向き合う〜

第1部

健康寿命のための資産はあなた自身であり、毎日のあなたの行動がこれからのあなたを構築すること、先生から①あなたの「体」「心」を元気にしてくれる食べ物は何ですか、②好きな食べ物、③どんな運動を毎日したいか?④気持ちよく目覚めや自由時間を創る工夫、⑤体の疲れを回復するには何をしますか?との問いかけが参加者に投げかけられました。とくに健康寿命のため「貯筋の実行」を推奨され、毎日の貯筋を継続するための以下の7つのコツが披露されました。

- ① 何故健康でなければならぬか、よく考える、思い出す。
- ② とにかく小さな行動の積み重ね。
- ③ 運動を人との約束事と捉える。
- ④ 運動を仲間とやる。
- ⑤ 運動を孤独にやる。
- ⑥ 自分を飽きさせない仕掛けを作る。
- ⑦ 遠いゴールでなく小さな行動に「こ褒美」を。

日頃がら行う運動

西澤先生は、榎地区では牛込保健センターで理学療法を施術されています。

体の姿勢の維持と動きの土台と軸の役割を担う土台となる体幹(胴体部分)を鍛えることについて、講演を交えてお話しされ、体幹運動のうち、高齢者も椅子に座って行える運動を先生の指導により、参加者全員で行いました。



理学療法士 西澤徳子先生

新宿いきいき体操

新宿いきいき体操は新宿区が普及を計っている寝たきり予防の体操です。今回の講座の最後に松永さん始め新宿いきいき体操サポーターの皆さんにご指導いただきました。

この体操には、介護予防のために必要な体力要素を楽しく刺激することができるようストレッチや筋力アップ、バランス能力アップの動作を盛り込まれているだけでなく、歌舞伎のポーズなど新宿区にちなんだポーズが取り入れられており、サポーターのリードにより全員で楽しく体を動かしました。



歌舞伎のポーズ



つつじのポーズ



松永健様ほか新宿いきいき体操サポーターの皆様

第4回ゴーヤサロン

地域活性分科会のゴーヤサロンは新宿区が環境に配慮したまちづくり「みどりのカーテン」プロジェクトを後押しするべく、榎地区が独自に収穫祭として8月3日に開催しました。ゴーヤは夏の健康増進野菜の代表格ですが、独特の苦みで敬遠されることが多いのが残念です。暑さに負けない体づくりを目標に、調理は「ほっとサロンエのき」のメンバー7名のご協力を得て美味しく変身した数々のゴーヤ料理の大試食会を楽しみました。

食後はレシピの説明やゴーヤ生育の意見交換を行いました。暑のせいか実のつきが悪いとあちこちから声が上がりました。ゴーヤは例年出張所壁面の「みどりのカーテン」の副産物で8割を調達していたのですが、今回は半分程度でした。来年に期待します。

総勢41名となった大試食会



詐欺の被害に 遭わないために 「被害原因と防護策 の決定版」

新聞やテレビのニュースで毎日のように報道されているように、次から次へと手を変え品を変え、新しい手口で高齢者の懐を狙う詐欺、その被害の実態と防護策について牛込警察署生活安全課の協力を得て6月、9月、12月に3回シリーズで「詐欺の手口」と題し、高齢者防犯講話会を開催しました。

詐欺と思われる電話を受けた方は参加者の半数にも上り、しかも1回や2回ではないのです。詐欺とピンときて難を逃れた方もいらつしゃいますが、危うく騙されそうになった方も少なくありません。騙されなかったのは運がよかっただけ！誰でも騙される危険な状況なのです。

講話会では牛込警察署管内の被害者アタから詐欺の手口と被害の実態が紹介され、被害に遭わないためにはどのような防護策をとったら良いのかについて説明がありました。参加された方には「今後の役に立ちます」との感想を頂きました。

日々の生活で注意を促すために、地域の犯罪発生情報をタイムリーに携帯電話やスマートフォンで受信できるシステム(登録は無料、メールけいしちょうHPから)



第1回
日々進化する手口ですが、騙される心理や騙す手口の基本は変わりません。真剣に映像に見入る参加者



第2回
犯罪に遭わないようにとおまわりさんも資料を使って説明に力が入る



第3回
「メールけいしちょう」の紹介携帯電話を片手に



けないほどの賑わいでした。
分科会のメンバーは、祭会場に向かう人達に啓発用のティッシュペーパーとボールペンを配り、放置自転車の追放とポイ捨ての禁止を訴えました。
今後も東京メトロ早稲田駅周辺、早大通りのフリーマーケットでキャンペーンを行い、街が少しでも綺麗になるよう引き続き取り組んでいきます。



環境美化分科会「放置自転車追放・ポイ捨て禁止キャンペーン」を通じ、街の美化を推進する取り組みを行っています。
7月6日は薬王寺町会・牛込柳町町会連合の主催で行われた七夕祭の会場でキャンペーンを行いました。当日は天候に恵まれ、名物のサンバを始め地域の子どものイベントが催され、1万人を超える人出があり、歩

「榎ふれあいデー」は何で遊んでもOKのみんなの遊び場です。昔を思い出すようなあたたかいものを感じるとときがあります。

7月20日 ふれあいクッキング

小学生を対象に楽しく作ってみんなでランチと銘打って重ねて重ねてカップごはんをメインにジュースハンバーグからデザートまで本格的にクッキング。

講師は町会長の中村さん、料理を始める前に石鹸で手をよく洗う基本の基から、完成した後の食器の並べ方まで子ども達に分かりやすくやさしい言葉で丁寧に説明してくれました。自宅でお母さんのお手伝いはしても、最後まで自分で作った事は初めてだったのではないのでしょうか。自作の料理を「おいしいね」といって食べる姿がとても嬉しそうでした。



お母さんが作ったみたい



講師から手順をよく聞いて

8月3日 絞り染め

恒例となった「絞り染め」です。今回も染色家の工藤さんにご指導をいただき、絞り染めと本格的な「型染め」の新技术も教えていただきました。幼稚園児から高齢者まで、指先を真っ青にしながら輪ゴムをくるくる巻いたりほどこいたり、切り絵の型紙に刷毛を押し付けて模様を写したりと笑顔がたくさん見られました。



9月7日 ただじゆんさんと遊ぼう

お天気に恵まれなかつた今年、地域センターホールで遊びました。



ただじゆんさん指導の手作りおもちゃは紙でよく飛ぶ「ひこうき」、紙皿で走る「風車」などどこにでもある材料で作れるものばかり、大人までも夢中になって作っていました。後半はふれあい分科会秘蔵の子ども神輿の出番、特訓を受けたパパたちの太鼓のリズムに乗ってみんなで担いでホール狭しとワッショイワッショイと大きな声を上げながら元気に練り歩きました。

11月2日 ペーパークラフト(紙ひこうき)

久しぶりの快晴、風もかすかに吹いており、ひこうきを飛ばすにはうつつけの日でした。ペーパークラフト紙から作るひこうきにみんな悪戦苦闘。でき上がった「マイひこうき」を飛ばして追いかけたり、飛び過ぎて木にひっかかって棒でつついて落としたりと大喜びでした。



マイひこうき!! いざ離陸!!

10月5日 ハンドベル

またもや雨、半ば諦めていましたが、やはり参加者はホールに集合。早稲田ノエルズの指導で子どもも大人も「ミッキーマウスマーチ」「ぞうさん」を猛特訓。ベルが鳴らなかつたり、音が小さかつたり、隣の人と合わなかつたりと練習中はどうなることかと思いましたが、いざ本番では大成功!!

室内での演奏は初めてでしたが、ベルの音がとてもよく響いて素晴らしく、最後の早稲田ノエルズの演奏「さくら」に「ハンドベルは天使の音」を堪能できました。



●榎地区協議会は住民の皆様の意見を集約し、また行政の方針を検討し、地域の考えを区政に反映していく窓口として、がんばっていきます。

お待ちして
公募委員
おります

お問合せ・ご応募は 榎地区協議会事務局(榎町特別出張所内)まで
Tel 03-3202-2461 Fax 03-3202-2476
〒162-0042 新宿区早稲田町85番地 榎町特別出張所内 榎地区協議会事務局
<http://www.city.shinjuku.tokyo.jp/division/261500enoki/index.html>