

湘南大庭地区社会福祉協議会

福祉のたより

事務局

湘南大庭市民センター

電話 (87) 1111

健康をデザインする

私達が安心して毎日の生活を送るためには、心身ともに健康な状態であることが不可欠です。

湘南大庭地区社会福祉協議会では、介護に関する事業を積極的に実施して好評を得てまいりましたが、今回初めて健康をテーマにした事業に取組みました。

その名も「健康をデザインする」(体育・食育・知育)で参加者の募集を行ったところ、定員の50名があつたという間に一杯になり、皆様の健康に対する関心が大変高いことが伺えました。

この講座は、自分の健康を見つめ、運動すること、食べること、頭を使うことを一体にした健康プログラムを提供しようとの狙いがございます。そしてプログラムを継続するために、健康をキーワードとした仲間づくりも、事業の一環として考えております。

なお、この事業の実施にあたりましては企画の段階から慶応大学体育研究所の山内助教授に総合的なご指導をいただき、栄養指導に地区内福祉施設の管理栄養士の方、運動指導については元オリンピック出場選手にと、様々な方々のご協力をいただきました。

特に食事提供にあたっては、(株)サイゼリヤのご協力により、メニューの研究開発等をお引き受けいただき事業の特性が発揮されました。このような体制で実施された事業は他の地区等には類を見ないものであります。

今後は、今回のプログラムを効率よく継続するために、健康サークルが結成され仲間づくりと健康の維持増進に十分な成果が出ることを期待しております。

◎山内助教授のことば

今回の「健康をデザインする」(体育・食育・知育)事業の実施にあたって「大庭健康サークル」のロゴマークを考案しました。

また、湘南大庭地区住民の皆様にも運動を継続して行っていただきたいと思います、将来は「大庭体操」を作つていきたいと考えています。

加齢に対して何もしないでいると、身体の様々な部位が悪くなり、筋や骨格などの退化や生活習慣病にもつながります。



まず歩きましょう！

そこから体力や筋力の維持に繋がります。

また、運動はゲーム性があると大変楽しくなりますので、プログラムにランダム・ウォークやジャンケン勝ち抜きウォークを組み入れました。

今回の「健康をデザインする」を契機として、ぜひ仲間づくりを行ってほしいと思います。月に2回くらい集まって楽しく歩いて、雨が降ったら甘味処などで情報交換をする、そんな活動が出来たらステキだとは思いませんか。

育てよう 広げよう 福祉のこころ

社会福祉協議会(略して「社協」と呼んでいます)は、私たち地域住民が自主的に参加して組織をつくり、活動に必要な資金源を調達し、お互いに役割を分担して協力して活動を行い、地域の福祉を増進することを目的とする民間団体です。

私たちの社協を私たちの手で協力して育み、湘南大庭地区を福祉のゆきとどいた地域にしようではありませんか。

スケジュール

◎午前9時20分

受付

◎午前9時30分

事業開始

※西島会長あいさつ

◎午前9時40分

スケジュール説明

◎午前9時50分

運動指導(講演)

◎午前10時40分

食事メニュー(講演)

◎午前11時00分

昼食「サイゼリヤ」にて

◎12時00分

食事アンケート調査

◎12時30分

体力測定

①手指能力測定

②反射能力測定

③握力測定

④歩行能力測定

⑤平行バランス測定

◎午後1時40分

運動指導(マ스ゲーム)

◎午後3時00分

評価表の配付と説明

◎午後3時20分

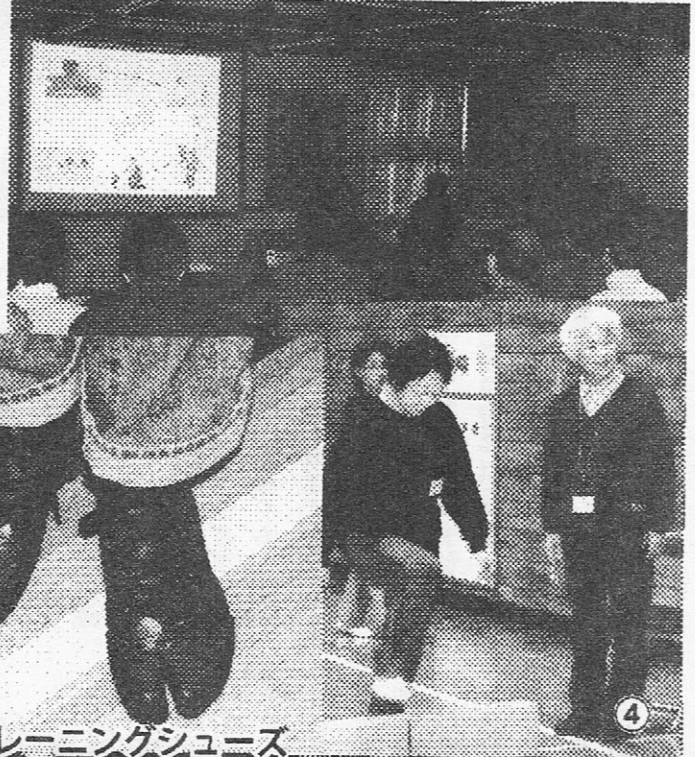
意見交換

◎午後3時50分

サークル案内

◎午後4時

事業終了

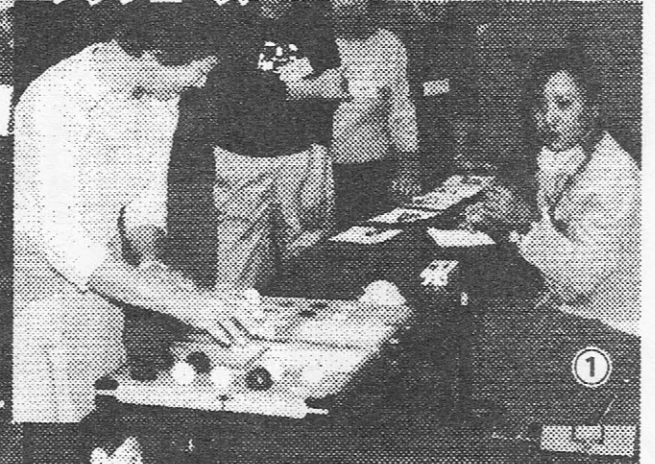


4

タビ式トレーニングシューズ



3



1



2



5

◎サイゼリヤ関係者のことば

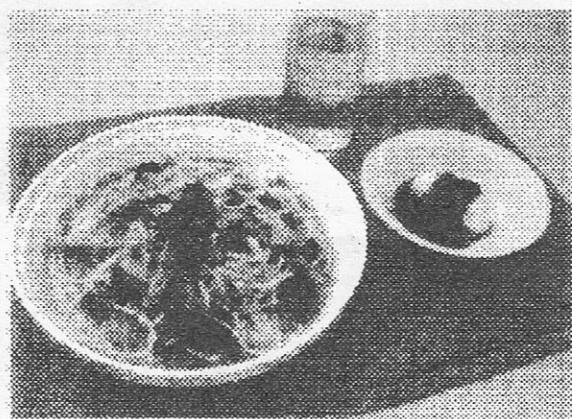
今回は、中高齢者にとって栄養バランスが良く、かつ、運動の前後に採る食事というコンセプトでメニューの研究開発を行いました。

一皿で主食・主菜・副菜の要素を満たしたスープスパゲッティ。水牛の乳を使った乳酸菌の生きたチーズに、眼にとっても良いブルーベリーのソースをかけたデザート。そして飲み物はさわやかな口触りの白ぶどうジュースを添えさせていただきました。

参加者の方々のアンケートを見させていただきましたが「美味しい。満足」という意見が多くホッとしました。

なお当分の間、大庭店ではこのメニューを「ヘルシーセット」として提供いたしますので、中高齢者の方々

はもちろん、多くの地域住民の皆様にご賞味いただきたいと思っております。今後とも事業にご協力させていただきましますので、メニューに関するご要望等がございましたらお申し出ください。



※参加者感想

★「健康をデザインする」に参加して、私は《歩くことから考えること》につながり、それが人間の向上につながる《歩くことが重力に反応し、それが脳の発達につながる》《歩くことは足がポンプになり、心臓の負担軽減につながる》等を実感しました。

また、誰でも何処でも出来る体操の指導や、メデイカルチェックにより、今の自分の体力分析が出来て大変参考になりました。

今後、運動を継続することで体力の現状維持もしくは向上が期待できると思

うとワクワクしてきます。「高齢者にとつては、体力維持が常態で、それを維持することは進歩することと同じですよ。」という講師の言葉にはその通りだなと実感しました。(H・K)



★中高年になった今、元気に楽しく年を重ねていきたいと思っていたところ、とても良い企画に巡り会いました。

50歳以上が対象の今回の事業は、ネーミングにも心ひかれ、どう健康をデザインできるのかという楽しみもおぼえました。無理なく楽しい仲間と共に身体と頭をちよつと使い、ゲームやストレッチをした後、レストラン「サイゼリヤ」に場所を移しての昼食は、冷めても美味しいスープスパゲッティ、モッツァレラチーズのブルーベリーソースかけのデザート、及び白ぶどうジュースのセットでした。

このヘルシーメニューは、この事業のために研究開発されたもので、栄養のバランスも大変良いと思えました。

★大庭健康サークルのご案内

「健康をデザインする」は1回限りの事業ではなく、様々なプログラムを継続していきたいと考えております。そこで皆で意見交換をしながら、サークルとしての仲間づくりを推進してまいります。

また、今回事業に参加されていない方もサークルに参加出来ますので、希望される方は左記までぜひお問い合わせください。

なお、参加費は1回参加することに千円です。

今後は、当面湘南大庭地区内外のウォーキング運動や、秋葉台運動公園プールでのアクアウォーキング運動等を、月に2回程度実施して足腰の強化とサークル・コミュニケーションの強化を図っていく予定です。

☆問い合わせ先

竹中伸寛 ☎ 87-8139
大島公夫 ☎ 87-1086

次回はどのようにデザインされるのか、期待が大きいくふくらんでいます。

(T・E)

介護予防教室

昨年引き続き大変好評な中、対象年齢を60歳から50歳以上に引き下げるとともに、定員を20名

から30名に増員して9月21日から4回コースで行われました。

第1回目は「口腔ケア」です。

歯垢、口臭、舌

苔等のケアをすることで、肺炎の発症を半分に減らし様々な病気の予防につながるそうです。ぜひ「かかりつけの医師」を持ち、80歳で20本の歯を残せるようにしたいものです。

第2回目は「ヨガ」です。

お香と緩い音楽の中、床にバスタオルを敷き、手や足から全身へと色々なポーズをしながら呼吸を大きく吸ったり吐いたり。特に肛門に力を入れて大きく吐く事が大事なようです。

第3回目は「シニアエアロビック」

軽快な音楽に合わせ、前半は歩きを中心とした手足の運動、後半は《ピラ



ティス」という、おへそに力を入れ鼻から息を吸い口から吐く運動を床に横になつて行いました。

第4回目は「健康ストレッチ」

現在の自分の体力測定や、歩き方のチェックとともに、自宅で出来る筋力トレーニング方法を学習しました。

参加した方々に感想を聞くと、毎回楽しくとても為になったという声が多かったです。ただ、ヨガやエアロビックは音楽がかかっているので先生の声聞き取りにくかったとか、テンポが速くついていくのがやっとなかったという声も聞かれました。介護予防を毎日継続すれば骨折や寝たきりをなくすことが出来るので、自分の為になると同時に、市や国の医療費を軽減する事につながるなど感じました。

★老人クラブ紹介の「水睦会」《滝の沢地区》

当会は湘南大庭地区老人クラブ連合会に所属し、日帰りや2泊3日のバス旅行や、公園の清掃、植栽作業、自治会主催のいも掘り、防災訓練、グラウンドゴルフなど様々な行事に活発に参加してシニアの意気を発揮しています。

また、今年初めての試みとして、10月に開催された湘南大庭ふるさとまつりに「イモ煮」を出店し、安くて栄養がある具だくさんの食材で美味しいものを提供して、大変喜ばれました。

ますます高齢者が増加している昨今ですが、私達は常に健康でありつつ、世の中に対して何が出来るか、そして人のために役に立ちたいと考えています。発足以来20余年のクラブですが、皆様の参加をお待ちしております！

会長 浅場ヒサエ

TEL 0467(51)0850

藤沢市医師会との懇談会

11月9日(木) 午後7時～9時

「安心できる暮らしのために、一緒に考えましょう！」をテーマに開催されました。

医師会の岩淵会長や地区内開業医の武内副会長等から、医師会の役割及び地域医療に対する取組みについての説明があつたが、「かかりつけの医師と日常話し合っておく事がとても大事ですよ」という言葉が印象に残りました。

ただ、医師会と住民の考え方に温度差があることも随所に感じられました。時間が多少足りないと感じられた出席者も多かったようですが、今後は医者まかせでなく、患者が医師を選択し

ていくような、医療との関わり方が必要だと感じました。

福祉施設・団体との懇談会

11月28日(火) 午後7時～9時

地区内にはどんな福祉施設や団体があるのだろうかというテーマで開催されました。

出席されたのは、マロニエ会・ライフ湘南・竹生会・地区老人クラブ連合会・湘南大庭友愛チーム・水睦会友愛チーム・おもちゃのへやメリーゴーランドの7施設・団体。

名前だけは知っている施設もありましたが、地区内にはこんなに様々な施設や団体があるんだなあと感じました。特に、障害児やその家族とのふれあいを目的としているボランティアサークルの存在を知ることが出来て、有意義な懇談会でした。

「ぜひ一度施設見学に来てください。」と言われたので、機会をつくり見学に行きたいと思いました。

◆あしがき◆

今回は事業「健康をデザインする」の特集となりました。健康でありたいものです。また、紙面を見て「変だ！」と感じた方は正解です。すべて部員の手作業で行ったので品質が落ちました。より良い紙面作りのため、ご指導のほど、宜しくお願い致します。