

季刊誌

ぷらっとほ一む

Apr. 2019

4

No.3



Pickup!!

ウォーキング入門編

- ・ぷらっとほ一む1周年
- ・自主グループ紹介
- ・ワード検索

2019年4月1日発行



ぷらっとほ一む滝野川東

〒114-0023

東京都北区滝野川 1-46-7

滝野川東区民センター2階

TEL 5974-2540



ぷらっとほ一む桐ヶ丘

〒115-0054

東京都北区桐ヶ丘 1-6-2-101

TEL 3908-1277

北区社会福祉協議会
季刊誌 ぷらっとほ一む

2019年4月1日発行

ワード検索



聞いたことはあるけどよくわからない。
ちょっと知りたいをお届けするコーナー

スマートフォン

耳にはするけど所持するのは従来の携帯電話ではありませんか？
今回は改めて従来の携帯電話と何が違うのか簡単に解説します！

スマートフォン(以下スマホ)とは従来の携帯電話に比べて、パソコンに近い性質を持った多機能情報機器のことを指します。電話、メールはもちろんのこと、高画質な写真撮影、インターネットの閲覧ができることなどが特徴です。

また「アプリ」を用いることでそれ以外でも様々な役割を持てます。自身のスケジュール帳やメモ帳、音楽鑑賞、テレビの視聴、お財布にも！服薬管理や世界中の人とコミュニケーションをとることもできます！操作方法も簡単です。画面も従来の携帯電話より大きいことや、ボタンを押すのが不自由な方も声で操作もできます！

使いこなせるか不安な方もいるかと思いますが、使ってみると簡単でハマるかもしれません。「高齢者の方向け」のスマホも各社販売しています。

携帯電話を買い替える機会があればスマホにも挑戦してみたいかがでしょうか！！



募集

表紙写真募集

季刊誌ぶらっとほーむの表紙写真を投稿してみませんか？

テーマ 北区の風景

応募方法

件名「季刊誌写真応募」と記載、写真データ添付、お名前、連絡先、写真へのコメントを記載のうえ以下にご連絡ください。
takihigashi@kitashakyo.or.jp

写真サイズ 4:3 L版

応募資格 北区在住でプロ、アマ問わずどなたでも

締め切り 7月1日

注意事項

- 撮影写真は応募者本人が撮影したものに限りです。
- 撮影の際、人物を含む写真を投稿する際は必ず被写体本人の承諾を得て応募ください。
- 写真に関しては、肖像権や著作権を侵害することがないように注意してください。侵害が認められた場合応募者本人がその責任を負うこととし、当方は一切対応いたしません。



ウォーキングの目的

ウォーキングは必要な道具や環境を必要とせず、「いつでも」「どこでも」「誰でも」行うことができる最も手軽な運動です。常に足が地面についていますので、膝や腰の疾患を抱えている方でも傷害のリスクが少なく精神面でも開始時のハードルが低い運動として老若男女問わず、人気があります。ウォーキングの健康効果は多岐にわたり、人によって目的は様々ですが多くは「**健康のため**」という目的で行われます。



ウォーキングの効果

主には**体脂肪燃焼**や**体質改善**、**生活習慣予防**に効果的な運動です。習慣的にウォーキングをすることはとてもいいとされ、様々な効果が期待されています。

効果があるとされるもの

- 高血圧の改善
- 心臓機能の強化
- 骨の強化
- 脂質異常症・動脈硬化の改善
- 肥満の解消
- 肝機能改善
- 糖尿病の改善
- 腰痛の改善
- リラックス効果

生活習慣病を予防するのに有効である歩行は「1日8000歩、そのうち少し息が上がるような歩行（早歩き）を20分」程度と言われています！

ウォーキング入門編〜明日から始める第一歩〜

北区おすすめスポット



←飛鳥山公園

外周 外歩道から飛鳥の小路
1.55km 17分前後 2000歩程度
園内 広場から山頂モニュメント
900m 11分前後 1300歩程度
外周は坂などもあり少し息の上がる場所もありますが、桜並木や紫陽花も季節により楽しめます！
園内は高低差があまりなく、初めての方にもおすすめです！

赤羽スポーツの森公園 →

外周 外歩道から陸上トレーニング場含む
850m 15分前後 1300歩程度
園内 くさっぱら広場1周
300m 4分前後 430歩程度

公園付近のトレセン通りはとても整備されており、慣れてきたら自身でコースを色々アレンジできそうです！

くさっぱら広場は初心者優しく、健康遊具などもありおすすめです！

※距離、時間等ばらっとは一む調査基準
時間は時速4kmを基準にしています。時速4kmは成人男性の歩く平均歩行スピードです。



注意 点

- 自分の体調や体力に合わせてマイペースで行いましょう。
- あまり距離や時間にこだわりすぎずに行いましょう。
- ウォーキングの前後にウォーミングアップとストレッチを行いましょう。
- 適度な水分補給を心がけましょう。
- 無理のない範囲で行いましょう。



ウォーキングは習慣化することが大切ですので、歩数計で記録を残したり、目標を立てたり、携帯音楽プレイヤーで気分を変えたりする工夫も必要です！

楽しくウォーキングを続けるために無理なく続けられる範囲で取り組みましょう！！

すこやか長寿 体操倶楽部

自主グループ紹介



平成29年10月おたっしや教室
終了後週1回、体操を中心にボランティアルームたばたで活動されているグループです。在籍者数は16名。ストレッチ、筋トレ、さくら体操などを意欲的に行っています。取材にお邪魔した日は皆さんでスポーツ吹き矢をされていました。スポーツ吹き矢はこの日で3回目。道具の使い方や呼吸法などをしっかりと学び取り組んでいます。情報収集をし、新しいことを取り入れる意欲と楽しみながら健康を考えるパワーを感じました。

皆さんにお話を伺うと、メンバーをほめることや、感謝の気持ちを多く聞かれました。「〇〇さんは教えるのがとても上手。感心する」、「〇〇さんのさりげないコメントがいつも嬉しいわ」などなど。素敵な仲間づくりをされています。友光会長をはじめとし、活動をサポートする方々の関わり方、距離感が絶妙でとても勉強になりました。住み慣れた町に居心地のよい、通いの場がある大切さを改めて実感しました。これからもあたたかい、すこやか長寿体操倶楽部のご活躍を期待しています。

「交和自治会ネットワーク」は、2月に新しく近所体操教室を卒業となり、自主グループとして立ち上がったグループです。浮間公園のすぐ近く、浮間2丁目活動されています。体操のグループは隔週水曜日の活動ですが、そのほかの曜日でも様々な活動を行っているそうです。参加者は60〜70代を中心していますが、若い人の参加も歓迎しています。

今後の目標として、「なかなか外に出てこない男性のメンバーを増やしていきたい」と中野会長は語っていました。活動を通して地域をより元気にしていく交和自治会ネットワークの皆さんに、これからも注目していきたいと思えます。

交和自治会 ネットワーク



利用者さんの声



介護予防教室に週1回欠かさず通う富永さん。体操の効果は体力測定にも表れています。「通い始めてから体が楽になった」とのこと。

そんな富永さんの紹介で通い始めた郡司さんも、「続けることで体調の変化を感じている」とのこと。このお二人、年齢、性別を超えて実にいいコンビ!!教室の空気を和ませてくださっています!



サロンでボランティアをしてくださっている兼頭さんと小澤さん。ボランティアを「やって良かった」と口をそろえます。「色々な人と話ができて楽しいし、この歳でも社会勉強をさせてもらっている」とのこと。充実した時間を過ごされている様子です。これからも頼りにしています!



いつもサロンのミニ講座に顔を出してくれる山口さん、「輪投げが楽しい。こんなに真剣にやったのは子どものとき以来。輪が入る度に拍手をもらえて嬉しかった。機会があったら是非またやりたい」とのこと!とても楽しんでいました。また一緒に楽しみましょう!



介護予防体操教室



交流サロン 縁じょい



ボランティアの皆さん



フラワーアレンジメント教室



地域みなさんに支えられ1周年を迎えました。施設に足を運んでくださった皆さん、地域の通いの場で出会った皆さん。この1年間の活動で出会った皆さん、ありがとうございます! ぷらっとほーむでは、皆さんの「体づくり」、「仲間づくり」、「いきがいつくり」のお手伝いをさせていただきます。今後ともよろしくお願ひいたします!



1周年レポート

ぷらっとほーむ 取り組み紹介

サロンミニ講座



サロン縁じょい内ではお茶が飲めるだけでなくミニ講座を行っています。内容は折り紙やクラフト作りの講座、スマホ教室、輪投げやペタンクなど体を動かす講座など様々。中には、このミニ講座をきっかけに「自分たちでもっと活動してみたい」と、自主グループを立ち上げた皆さんも!参加者の方に伺うと、「普段作り物なんかしないけど、友達と話しながらやると楽しい。コーヒーも美味しいね」とにこにこ話して下さいました。

自主グループ活動支援



地域で活動する自主グループ支援として、出前講座で活動場所へ出張し体操などを行いました。各グループ特色があり、各々が役割を持ち、情報を集め、新しい物を取り入れ、どのグループも工夫して活動されています!

自主グループ活動の際、いつもと違うスパイスを入れたいとき、活動の悩みなど、ぷらっとほーむまで一度お問い合わせください。

ご近所体操教室



いつまでも自分らしくいきいきと暮らすための「体づくり」「仲間づくり」を目指します。週1回、3か月程の教室です。回を重ねるにつれ、みなさんの運動の上達ぶりやチームワーク、心身の変化が見られました。参加者の方の「毎週ここに来て、みんなに会うのが楽しみ」という声も多く、楽しく取り組んでいました。週1回の身近な「通いの場」の大切さを実感できる教室です。皆さんも是非ご近所体操を試してみませんか!

ぷらっとほーむ1周年!!