

# UMETOP!A

うめとびあ通信

Vol.8  
令和5年  
6月15日発行

## 理想のカラダ、つくりませんか? 働き盛り世代の運動習慣

心身両面から元気であるために、日ごろから運動習慣をつけておきたいものです。  
総合プラザ2階、世田谷区立保健センターの運動指導室では、  
「こころとからだの健康づくり」を目的とした様々な講座や教室を開催しています。  
今回は、働き盛り世代の30～40代向けの講座を紹介します。

今日一日の  
疲れを癒す

仕事帰りに  
リフレッシュ

体脂肪や  
筋肉量を  
数字でチェック!



### INDEX うめとびあ通信8号

- 1面・2面 特集  
理想のカラダ、つくりませんか?  
働き盛り世代の運動習慣  
協働で地域の健康づくり活動を支援  
運動指導員とせたがや元気体操リーダー
- 2面 インタビュー  
NPO法人健康フォーラムけやき21  
伊藤昌子さん・白澤貴子さん
- 3面 うめとびあトピックス  
■新しいつながりが生まれました  
特別養護老人ホーム外国人職員交流会開催  
■世田谷版認知症サポーターステップアップ講座  
アクションチーム交流会開催  
■認知症の進行予防に農園活動  
■イベント開催報告「ふくふくスタンプラリー」
- 4面  
■世田谷区医師会初期救急診療所  
■世田谷区休日夜間薬局  
令和5年7月～9月のイベントカレンダー  
ふれあいカフェ うめとびあ夏のメニュー

運動指導員からの  
Good アドバイス!

みんなで楽しみながら  
カラダにいいこと始めませんか!

生活習慣病の予防や健康づくりとして、日頃から身につけておきたいのが運動習慣です。一人でやるより、みんなで!が楽しいですよ。保健センターの講座・教室が、カラダを動かすきっかけになってくれるとうれしいです。



利用者の声  
岡村順子さん(北沢地域在住)

1回400円なので  
気軽に利用できます

平日の夜間や土曜午前など、参加しやすい時間帯に開催。施設利用料として1回400円の都度払いとなるので、気軽に始められます。



体脂肪や筋肉バランスを  
体成分分析測定でチェック

体成分分析測定で、体脂肪や筋肉量など様々な情報を知ることができます。運動指導員が結果の見方やポイントを解説してくれます。



一人よりみんなで!  
運動指導員もサポート

運動指導員が、一人ひとりの動きを見ていて、アドバイスも的確です。同じクラスの参加者がご近所さんで、つながりもできました。



## 仕事帰りや土曜日に! 壮年期健康づくり講座を紹介

各講座・教室開催日については、保健センターホームページや区のお知らせ「せたがや」に掲載します。募集期間中に、電話またはホームページから申し込みます。

### 対象

区内在住・在勤で  
18歳以上59歳以下の方

### 費用

1回400円

### 申込先

☎03-6265-7473  
FAX 03-6265-7429

### ■夜間18:20～19:40

講座名	回数	曜日	期間	申込期間
30歳からのヨガ		火	4月～5月	
30歳からの心と体の疲労回復		水	6月～8月	
30歳からのサーキットトレーニング	全8回	木	10月12日～12月7日	9月15日～20日
30歳からのファイティング		水	令和6年1月10日～2月28日	12月15日～19日

### ■土曜日10:00～11:30

講座名	回数	期間	申込期間
30歳からのヨガ		4月～7月	
30歳からのサーキットトレーニング	全6回	10月14日～12月23日	9月15日～20日
30歳からのファイティング		令和6年1月13日～3月23日	12月15日～19日

※情報は令和5年5月31日現在のもの

まずは、団体登録を!

### 土曜・日曜、平日夜間の 運動指導室の貸出を行っています

総合プラザ2階にある保健センター運動指導室は、健康増進を目的に活動する団体へ貸出(有料)をしています。利用には団体登録等の手続きが必要です。



**団体条件** 5人以上で構成員の半数が世田谷区在住・在勤・在学健康増進を目的とした活動(体操や運動)  
※床面が木材のため、傷つける恐れのある道具の使用はできません

**貸出日時** 保健センターが使用していない主な時間帯

平日	夜間	午後6時～午後9時
土曜・日曜	午前	午前9時～正午
	午後	午後1時～午後5時
	夜間	午後6時～午後9時

※夜間講座や土曜講座で使用することがあります

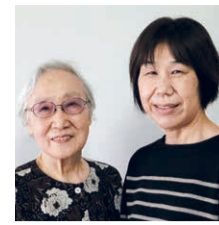
☎ 世田谷区保健センター ☎03-6265-7536



## 自分の健康は自分で守る時代 住民同士で支え合う地域の健康づくり

NPO法人健康フォーラムけやき21は、貯筋運動や食育活動のほか、保健センターの養成講座を受講・実習を経た「せたがや元気体操リーダー」の活動を支援し、地域活動への派遣、研修会や交流会を行っています。今回、設立の経緯やその活動について聞きました。

NPO法人健康フォーラムけやき21



〈写真左〉理事 伊藤昌子さん  
保健師としての経験を活かし、設立当初から活動を続ける  
〈写真右〉理事 白澤貴子さん  
昭和大学医学部衛生学公衆衛生学講座兼任講師。博士(医学)。設立当初から活動をサポート

### 区民参加型の地域健康づくり せたがや元気体操リーダー

伊藤 「NPO健康フォーラムけやき21」設立は、2005年6月のことです。あれから19年が経ちました。当時「世田谷区健康せたがやプラン」を策定する中で、区民として参加した有志メンバーが、従来の行政主導型の活動から区民参加型の地域健康づくりに意欲を示せたことが契機となりました。最初に取り組んだのは、自主的に地域で活動する「グループづくり」でした。その活動を支える「せたがや元気体操リーダー」の育成は最も重要でした。

白澤 世田谷区保健センターでは、2年に1回、区内の活動団体の健康づくりを支援する「せたがや元気体操リーダー養成講座」を開催しています。その全課程を修了して、NPOに登録した人が「せたがや元気体操リーダー」です。現在、64人がリーダーとして活動しています。区内約160の地域活動団体から要請を受け、リーダー

の派遣や調整をするのがNPOの役割です。活動するリーダーは、有償のボランティアです。各グループの活動時間に合わせて、ストレッチや筋トレ、リズム体操などを組み立てています。みなさん、熱い思いを持って、体操を通じた健康づくりに深く関わり続けてくださっています。

### 研修会や交流会で リーダー同士のつながりも

伊藤 コロナ禍前まではリーダーの派遣回数は年間3500回、月曜から土曜、午前・午後と大活躍でした。今年度は、その数も3000回と戻りつつあります。保健センターとの共催で行う年6回の研修や交流会は、リーダーの活動を継続していく上で大きな役割を感じます。今年4月にも、北沢タウンホールで臨床心理士の浅見大紀先生を招いて研修を行いました。参加した約50人それぞれが、今後の活動に活かせる何かをお土産に持ち帰ることができ、研修の後のグループ

ワークでは、リーダー同士のつながりも深まりました。今年は、養成講座開催の年です。さらに新しい仲間が増えることを楽しみにしています。



NPO法人健康フォーラムけやき21



令和5年4月24日に北沢タウンホールで開催された「せたがや元気体操リーダー研修」の様子

## 地域での健康づくりを支援 保健センターの 運動指導員派遣



地域の健康づくり支援

保健センターでは、世田谷区が主催・共催する健康づくり事業や区民による自主活動団体(健康づくり活動・運動活動をするグループ)に、運動指導員を派遣しています。区関連事業所(区内5カ所の総合支所健康づくり課、まちづくりセンターなど)で申し込みができます。



梅丘地区会館での活動の様子。月に1回、保健センターの運動指導員が向き、それ以外の週の活動は、せたがや元気体操リーダーが担当

## 体操を通して地域活動を支える区民ボランティア せたがや元気体操リーダーの声



世田谷・北沢・烏山  
エリア担当

活動歴3年 和田悦子さん  
みなさんに運動して笑顔になってほしい!家でもできる体操をします。私の健康法は、リーダー仲間とオンラインでラジオ体操。



世田谷  
エリア担当

活動歴18年 佐藤俊夫さん  
体操の目的を分かりやすく説明するよう心がけています。ボランティア活動に勤しむ傍ら、ジムで体づくりをする第1期生です。



玉川・砧  
エリア担当

活動歴10年 田崎恵子さん  
動く人は元気になる!報告書に参加者の体調を記録することで、小さな変化も気づくことができます。毎朝の運動習慣が元気の源です。

## 協働で地域の健康づくり活動を支援 運動指導員とせたがや元気体操リーダー

地区会館やサロンなど、身近な施設で定期的に健康づくり活動に取り組むことはとても大切です。運動指導員は、各団体ごとの希望する日程すべてには指導に行けないため、それ以外の日の活動を、せたがや元気体操リーダーが支えています。地域での健康づくりに欠かせない存在です。



世田谷区保健センター  
運動指導員  
石澤まなみさん

### せたがや元気体操リーダー 令和5年・第11期生の養成講座を開催(予定)

令和5年度、せたがや元気体操リーダー養成講座を開催します。運動の方法論や高齢者の健康に関する講座、現場実習を経て、運動リーダーとして活動する知識と技術を磨きます。

- 対象 世田谷区内の高齢者グループで運動リーダーとして活動したい人
  - 費用 無料
- 募集の詳細は、8月1日号の保健センター情報紙「げんき人」やホームページをご覧ください。

〒 世田谷区保健センター 健康指導係 ☎03-6265-7513

世田谷区福祉人材育成・研修センター

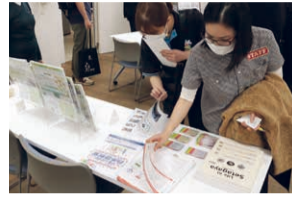
新しいつながりが生まれました

特別養護老人ホーム外国人職員交流会開催

令和5年3月23日に、特別養護老人ホーム外国人職員交流会を開催しました。外国人職員15人と付き添い職員10人が参加し、自己紹介、グループワークを行い、日本で働くきっかけや困っていること、やりがい、夢などを語り合い、連絡先も交換しました。



自己紹介で、まずは、お互いを知ることから



世田谷区文化・国際課の職員による世田谷区の多言語資料などの紹介も



終了後は、新しいつながりも生まれました

日本でずっと働きたい、母国へ帰って介護施設を作りたいなど夢は様々

母国で、先輩や友人に日本の介護がいいと勧められ来日したという方や、介護福祉士の国家資格を目指している方、母国で介護施設を作る夢を語る方など、参加者の目は輝いていました。年々、世田谷で活躍する外国人職員が増え、大きな力になっています。

腰痛を予防しよう

「福祉用具活用のススメ」リーフレット配付中

安心して安全に在宅生活を送るために福祉用具の活用は、介護するだけでなく、介護される方にとっても、大きなメリットがあります。福祉用具活用についてかわいいイラストでわかりやすくまとめたリーフレットを配付中です。

福祉用具の使用方法・腰痛予防体操を動画で紹介しています。

配付先：  
世田谷区福祉人材育成・研修センター、あんしんすこやかセンター

こちらからダウンロードも!



イラストレーター・けむさんの絵と文字で温もりが伝わってきます



世田谷区福祉人材育成・研修センター ☎03-6379-4280 FAX 03-6379-4281 <https://www.setagaya-jinzai.jp/>



小・中・高校生  
夏休み  
福祉体験開催  
令和5年7月31日～  
8月21日

イベント開催報告



カフェでは、梅ヶ丘ジュニアオーケストラの演奏も

福祉のまち・うめがおかの恒例イベント  
第8回 ふくふくスタンプラリー開催

令和5年4月8日に、北沢法人会青年部会による「第8回ふくふくスタンプラリー」が開催されました。梅ヶ丘駅周辺の福祉施設を回り、理解を深めるイベントで、すまいる梅丘、白梅福祉作業所、サミットストア梅ヶ丘店にスタンプ台を設置。スタンプラリーのゴールとなった世田谷区立保健医療福祉総合プラザは、ライブ演奏のイベントや腹話術、バルーンアートなどで盛り上がりました。



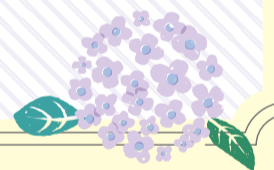
すまいる梅丘では作品展を開催



白梅福祉作業所では「しらうめ春まつり」も開催

Topics

うめとぴあ  
トピックス



東京リハビリテーションセンター世田谷

認知症の進行予防に農園活動

開設当初から、認知症の進行を予防するため、五感を刺激するレクリエーション活動として、外出活動、調理活動、園芸活動をしています。今回、施設内に畑を作り、農園活動を始めました。みなさん、土に触れる作業に積極的に取り組んでいます。



土に触れ、昔を思い出すことも

世田谷区認知症対応型通所介護デイサービスセンター梅ヶ丘  
☎03-6379-0609 FAX 03-6379-0428

世田谷区認知症在宅生活サポートセンター

世田谷版認知症サポーターステップアップ講座  
アクションチーム交流会開催

令和5年3月7日にアクションチーム交流会を開催しました。

アクションチームとは、認知症になってからも安心して自分らしく暮らせるまちを目指して様々な活動をしているグループです。当日は、8地区9グループが参加し、世田谷区認知症施策評価委員会の大熊由紀子委員長の講話の後、認知症カフェやミニデイ、地域での取組みなどの情報交換を行いました。



地域での活動を発表



みなさんイキイキ、いい笑顔です!

世田谷区認知症在宅生活サポートセンター  
☎03-6379-4315 FAX 03-6379-4316  
<https://setagaya-ninsapo.jp>



## EVENT CALENDAR イベントカレンダー (令和5年 7月~9月)

7月、8月、9月にうめとぴあで開催される  
主な保健医療福祉に関するイベントを紹介します。

※開催の詳細は、館内掲示板をご覧ください。  
※新型コロナウイルスの感染状況により、開催を延期・中止  
にする場合があります。また、開催日時等に変更の可能性  
がありますので、総合プラザHP「お知らせ」をご確認ください。

- 7月**
- 5日 午前10時・・・ポールウォーキング
  - 14日 午後2時・・・手話カフェ
  - 18日 午後1時・・・点字カフェ  
午後2時30分・スクエア(見えない見えにくい)
  - 19日 午後2時・・・失語症サロン
  - 21日 午後1時・・・ここからカフェ(心と体の健康)

- 8月**
- 5日・7日・9日・・・夏休み子どもカフェ
  - 7日 午後1時・・・バリアフリー上映会
  - 15日 午後1時・・・点字カフェ  
午後2時30分・スクエア(見えない見えにくい)
  - 16日 午後2時・・・失語症サロン
  - 17日 午後2時・・・オレンジカフェ
  - 18日 午後2時・・・手話カフェ
  - 23日 午後2時・・・生涯現役ゲーム
  - 26日 午前10時・・・福祉用具展示相談会

- 9月**
- 6日 午前10時・・・ポールウォーキング
  - 8日 午後2時・・・手話カフェ
  - 15日 午後1時・・・ここからカフェ(心と体の健康)
  - 18日 午前10時・・・えいごカフェ
  - 19日 午後1時・・・点字カフェ  
午後2時30分・スクエア(見えない見えにくい)
  - 20日 午後2時・・・失語症サロン
  - 28日 午後1時・・・バリアフリー上映会

### 8月23日(水)開催 生涯現役ゲーム

「ゲーチョコキパー」「シート玉入れ」「リズム三拍子」など、手と頭を使うゲームで楽しく脳トレ! 参加者同士も仲良くなって、生涯現役で交流しましょう。

【開催日】8月23日(水)  
午後2時~午後3時

【会場】  
総合プラザ1階  
区民活動支援会議室1  
【参加費】無料  
【定員】20人(先着順)



☎ 運営管理室 ☎03-6379-4301 FAX 03-6379-4305

### 8月26日(土)開催 福祉用具展示相談会

障害のある方や介護者を支える「福祉用具」に、  
見て、触れて、操作体験できます。専門スタッフが  
わかりやすく説明してくれます。

【開催日】  
8月26日(土)  
午前10時~午後4時30分  
【会場】総合プラザ1階  
【参加費】無料



☎ 世田谷区保健センター専門相談課  
☎03-6265-7546 FAX 03-6265-7549

### 世田谷区医師会初期救急診療所

夜間等に急に具合が  
悪くなったら…  
まずは、電話で問い合わせを

■診療時間(受付は診察終了時間の30分前まで)

月~金曜日	小児科のみ	午後7時30分~午後10時30分
土曜日	小児科・内科	午後5時~午後10時
日曜日・祝日	小児科・内科	午前9時~正午
年末年始		午後1時~午後10時

☎ 世田谷区医師会初期救急診療所(総合プラザ1階) ☎03-5301-0899 FAX 03-5300-2188

### 世田谷区休日夜間薬局

夜間や休日に  
対応する薬局です

■開局時間

月~金曜日	午後7時30分~午後10時30分
土曜日	午後5時~午後10時
日曜日・祝日・年末年始	午前9時~午後10時

☎ 世田谷区休日夜間薬局(総合プラザ1階) ☎03-5301-2830 FAX 03-6379-4330

世田谷区医師会初期救急診療所・世田谷区休日夜間薬局に対するお問い合わせは  
☎ 世田谷区 保健医療福祉推進課 ☎03-5432-2649 FAX 03-5432-3017

### 空き状況、予約方法はホームページで確認を 総合プラザ貸出施設のご案内

総合プラザ内有料の貸出会議室です。きれいで使いやすいと好評です。

■令和5年7月~9月に利用できる会議室

区民活動支援会議室2	2階(定員33人)	午前9時~午後10時
介護実習室	1階(定員42人)	午前9時~午後10時
調理実習室	1階(定員42人)	午前9時~午後10時 (調理用具貸出あり)



※利用には団体登録が必要です(けやきネットでは利用できません)。  
※空き状況、予約方法は総合プラザのホームページで確認できます。

☎ 世田谷区立保健医療福祉総合プラザ運営管理室 ☎03-6379-4301 FAX 03-6379-4305  
<https://www.setagaya-sougouplaza.jp/reservation/>



※貸出会議室の一部は、新型コロナウイルスワクチン集団接種会場等のため当面貸出を休止しています。

### 世田谷区の新型コロナワクチン接種の問い合わせはこちら

☎ 世田谷区新型コロナワクチンコール ☎0120-136-652(通話料無料) FAX 03-5687-2020  
新型コロナワクチン予約のキャンセル専用ダイヤル ☎0120-513-260(通話料無料)  
受付時間/午前8時30分~午後5時30分 ※年末年始を除く

### ふれあいカフェ うめとぴあ

夏メニューが始まります!  
7月~9月の  
季節限定メニュー



蒸し鶏のレモンうどん  
480円

- 場所 総合プラザ1階
- 営業時間 午前9時~午後4時  
(モーニング=午前9時~11時、  
ランチタイム=午前11時~午後3時30分)
- 休業日 土・日曜日、祝日、年末年始  
(12月29日~1月3日)、施設点検日



ゆず  
しゃべっと  
300円

炭酸水  
グレープソーダ味  
280円



利用者の声に応え、  
カロリー表示  
スタート

\*令和5年6月1日から、食事メニューにカロリー表示をしています。  
健康づくりに活用を!

人気の  
定番メニュー!  
ワンコインで楽しめる  
食事メニュー。  
適度な量が人気です。



おにぎり  
プレート  
500円

できたてのパンや焼き菓子等が好評です!  
障害者施設生産品販売会も開催しています!

●開催日/毎月第2・4火曜日 午前11時30分~午後1時30分

☎ 世田谷区 障害者地域生活課  
☎03-5432-2425 FAX 03-5432-3021

### 世田谷区立保健医療福祉総合プラザ

〒156-0043  
東京都世田谷区松原 6-37-10  
☎03-6379-4301  
FAX 03-6379-4305  
営業時間 午前8時30分~午後10時  
<https://www.setagaya-sougouplaza.jp>



### 交通アクセス



電車の場合

小田急線	梅ヶ丘駅北口から	徒歩 5分
	豪徳寺駅から	徒歩 8分
東急世田谷線	山下駅から	徒歩 8分
京王井の頭線	東松原駅から	徒歩14分



バスの場合

小田急バス【梅01】【梅02】【渋54】  
「松原」または「光明学校前」バス停から徒歩1分  
東急バス【等13】  
「梅ヶ丘駅」バス停から徒歩5分

