

平成26年
11月号

桂台地域ケアプラザ

地域交流プログラム

発行日 / 平成26年11月1日
編集・発行 / 横浜市桂台地域ケアプラザ
発行責任者 / 石塚 淳

お問い合わせ先

地域交流部門 897-1111

HPアドレス

<http://www.katuradai.com>

桂台 支えあい連絡会

検索

運動の秋、スポーツの秋、健康づくりの秋です。何かを始めるには、良い季節が到来しましたね。先日テレビを見ていたら、運動を始める時期について話をしていました。その番組の中では、夏や冬の過酷な時期に運動を始めた方が長続きするというデータがあるという嘘かホントかわからないような事を言っていました。

その理由は次の通りです。運動を始めて3カ月くらい経つと、そろそろ飽きは始める時期になります。夏や冬から始めると、「やめたいな」という気持ちが起こっても、その頃には、秋や春！ 今までよりも体が軽くなる季節になるので、長続きするという理屈です。その逆に春や秋から始めると、やめたい気持ちと体が辛くなる季節と一致してしまい、長続きしないということです。半分、ナルホドと思いますが、他にも長続きさせる秘訣はあるはず！ それは、運動や健康づくりを仲間と一緒にやる事です。ひとりでは辛いことも仲間と一緒にやれば長続きします。

最近、ソーシャルキャピタルという事が言われはじめましたが、人と人とのつながりが強い地域は、そうでない地域に比べて、「自分は健康だ」と思える程度が高いそうです。

横浜市では、11月から「よこはまウォーキングポイント」に引き続き、「よこはま健康スタンプラリー」が始まります。これは、健康イベントに参加してスタンプを3つ集めて商品を得ようという企画です。

桂台ケアプラザでも3Aプログラムや生きがい応援講座、健康教室など、さまざまなイベントがスタンプの対象事業となっています。何回でも応募可能という事なので、ぜひさまざまなイベントに参加して、スタンプラリーにチャレンジしてみてください。詳細は、ケアプラザで！

11月の おしらせ

親子のふれあいタイム ~プレクリスマスを楽しんじゃおう~

「人形オペレッタ」を見て、参加して「ミュージックベル」もいっしょに奏でてみませんか？



日時：12月15日(月) 10:30~11:30 講師：「おたまじゃくし」の皆さん
場所：桂台地域ケアプラザ 多目的ホール 募集：未就学児と保護者
申込み：桂台地域ケアプラザ ☎897-1111

上郷西地区世代間交流サロン「ぬくもり」

小さいお子さんからお年寄りまで、どなたでも気軽にご参加ください。楽しいイベント・各種体験コーナーが盛りだくさんです!!

日時：12月21日(日) 11:00~15:00 場所：桂台地域ケアプラザ 全館にて
内容：<体験コーナー>

- ・ミニ昆虫講座……カブトムシの幼虫を育てよう！
(参加の方には、幼虫を差し上げます。自由研究に最適!)
- ・輪ゴムプレスレット……お子さんに今大人気!
- ・ポッチャゲーム……対抗戦を開催 優勝チームには?
- ・マッサージ体験……体のツボを知って健康増進
- ・デコパージュ……クリスマスのプレゼントにも大変喜ばれます



<お食事・喫茶コーナー>

美味し〜い、手作りの昼食が大好評!
(メニューはお楽しみに)
挽きたてのコーヒーに話も弾みます。



※他、<展示・即売コーナー>もお楽しみに!
かわいい小物などが並びますよ〜

りの筋肉だからということです。

本山先生の論によれば、脳と感覚神経をつなぐには筋刺激が一番有効であり、週に一度、その方の限界まで行う筋トレ（筋刺激の強い速筋のトレーニング）を行うと脳と感覚神経のつながりが良くなり、認知症予防に効果があるということです。

さて、筋力テストです。このテストは1分間に、スクワット、腕立て、腹筋を何回できるか計測するものです。どの運動もできるだけ多くの回数を行う事が主眼なので、深く曲げ無くてもOKです。始まってみると、皆さまのスピードの早い事、早い事。回数は、120回を超えています。

そう言えば、見かけは私よりも上に見えますが、体内年齢は30才以下の人たちばかりだと納得、実に壮観でした。

自分で実際に行ってみると、早い反復を繰り返すことになるので、筋肉が何度も何度も刺激されるのがわかります。そして、その刺激が脳に伝わり、頭が冴えていくような感覚になっていく事を体感しました。

最後は、認知力テストです。テストは、お花や、スポーツなどのカテゴリーに分けた単語を一定時間内に何語思い出せるか？ 制限時間内にどれだけ単語を書けるか？ などでした。このテストも、皆さん脳年齢、25歳以下が続出。本山先生からも、「脳トレと筋トレは、努力に比例します。この結果は、皆さんの日ごろの努力の賜物です」と大変褒められていました。

テストが無事終わり、代表の神野さんにバトンタッチして、いつもの自主トレが始まりました。もちろん、今日は短縮版とのことで5種類の運動を行い、終了となりました。

それでは、いつもの行程を紹介します。①準備 ②口腔体操（パタカラ体操など）③眼の運動および周辺マッサージ ④脳トレ（ドリル式） ⑤筋トレ30種類。これが通常コースだそうです。なんといっても筋トレ30種類には、正直とても驚きました。代表の神野さんは「週に一回とはいっても、90分の運動をひとりではできない。教室形式で、みんなとやるから継続しているのよ。特にひとりきりで限界近くまで運動するのは無理」と実感を込めてお話しされました。

会の皆さんは、運動を継続することで、それぞれに自信がついているようです。帰り際、どの方も笑顔！笑顔でした。仲間ができて、健康になって、自信もよみがえる、とても素晴らしい活動を取材させていただきました。

神野さんは、栄区で初めて元気づくりステーションを野七里で立ち上げた時からのメンバーで、リーダー研修も受けておられます。年齢を言うな、と叱られそうですが、体内年齢はさすがの19才！ その神野さんから、教室の体験や見学を受け付けていただくとお話がありました。この記事で元気づくりステーションの活動にご興味を持たれた方は、桂台ケアプラザまでご連絡をお願いします。



名 称：桂台元気づくりステーション
活動場所：桂台自治会館
活 動 日：毎週土曜日 10:00~11:30
会 員 数：18名
会員年齢：45才~85才(推定)
体内年齢：18才~45才(計測値より)
代 表：神野 みち子

家族で“そなエリア東京”を訪ねてみませんか？



皆さん、“そなエリア東京”を知っていますか？

東京副都心の有明にある広域防災拠点（「東京臨海広域防災公園」）にある防災体験学習施設のことです。平常時には都市公園として、災害発生時には首都圏広域の現地対策本部として機能する内閣府が所管する防災施設です。

1階は災害体験ゾーンとして首都直下地震の発生から避難までの流れを体験するアトラクション型の学習施設となっており、2階は防災学習ゾーンとして防災用品や防災ゲームの展示や映像ホールでのアニメ・CGも見るすることができます。

「そなえる+エリア」の造語である“そなエリア”は、“体験と学習により災害をイメージする力と対応力を身につけながら災害への備えにつながる場所”を意味しているそうです。

そのそなエリア東京に、本郷中央地区の皆さんと見学に行っていました。この企画は栄区の第2期地域福祉保健計画の一環です。（上郷西地区でも1月18日に見学ツアーを実施し、阪神淡路大震災の語り部のお話を伺っています。）

当日は「新潟県中越大震災 復興の軌跡展」が開催されていました。新潟中越では、今から10年前の平成16年10月23日、マグニチュード6.8最大震度7の地震が発生しました。本震後も震度6クラスの余震が、日本の原風景が残る山古志村（現在は長岡市に編入合併）周辺を次々に襲い、大きな被害をもたらしました。とはいえ、驚いたことに瞬間的には阪神淡路大震災を超えた規模だったにもかかわらず、被害ははるかに少なかったそうです。理由は、家屋密集度・人口密度が低い地域で起こった地震だったこと、昔からの顔なじみが多く地域での見守りや助け合いがなされていたこと、阪神淡路を教訓として災害に備えた街づくりをすすめていたこと等が要因であったと、当時市街地中心商店街を持つ町内の防災会長として避難所の設営・運営に携わった風間久司さんがおっしゃっていました。



地震、台風、大雨、噴火、大雪などの自然災害大国日本、国土の面積は全世界のわずか0.28%に過ぎないにもかかわらず、マグニチュード6以上の地震の2割強が日本で起こり、全世界の活火山の7%が日本にあるというのが現実です。

いざという時、慌てないためにも、改めて“日頃の備え”の大切さを思わずにはいられません。自然災害への正しい知識を持って、自らの命を守り、隣り近所が助け合いながら生き延びる術を身につける……「減災」のための「自助」「共助」を各地域の防災力として育てていくことが求められています。

参加された皆さんは一律に“災害の怖さ”と“備えの必要”についての思いを口にされました。“そなエリア東京”……ご家族で一度足を運んでみてはいかがでしょうか？

災害は家族がそろっているときに発生するとは限りません。連絡の取り方など、お子さんと一緒に我が家の防災対策をぜひ話し合ってみてください。