

## 特集

### 緑園地区地域福祉保健計画研修会

# 「目指そう健康長寿！」

去る2月4日(水)緑園地域交流センターで地域福祉保健計画研修会が開催され、テレビや著書で有名な新開先生の講演もあり、会場は70名を超える関係者で満員、先生の講演と諸団体の地域情報紹介に耳を傾けた。



新開先生

《目指そう健康長寿》 講師:東京都健康長寿医療センター研究所 研究部長 新開省二先生\*1

明治初期に設立された養育院からの歴史が繋がる「東京都健康長寿医療センター」は、病院と研究所の複合施設。その研究所で「社会参加と地域保健研究チーム」のリーダーとして「老化・虚弱の一次予防と地域保健」をテーマに研究されている新開先生は、各地域との共同研究による追跡調査で積み上げた豊富なデータなどを示しつつ、「老化を防ごう!3つの柱」は“栄養”・“体力”・“社会”であると話す。\*2

「健康づくりの戦略は、中年期と高齢期では違う!」とし、栄養摂取のポイントは“中年期は摂り過ぎに注意、野菜はしっかり”で、“高齢期は不足に注意、肉・魚・卵はしっかり”であり、体格指数(BMI)やコレステロールの低い人は高い人に比べ1.5倍以上も死亡率が高かったとの調査例を紹介、「健康やダイエットのため食事制限を!」と考えがちであったがむしろ高齢者の低栄養は健康長寿の阻害要因になるとし、特に動物性タンパク質の摂取を勧める。

	中年期	高齢期
目標	生活習慣病の予防	老化予防・心身機能の維持
ターゲット	メタボリックシンドローム (腹囲増加、脂質異常症、高血圧)	虚弱(フレイル)
注意	摂り過ぎに注意、野菜はしっかり	不足に注意、肉・魚・卵はしっかり
ポイント	エネルギーを減らす(体脂肪減少) タンパク質は、お肉は適量	筋力、足腰をしっかり維持(ストレッチ、歩行、お肉は適量)
その他	十分な睡眠	認知のリスク、また多量の睡眠
その他	適量過ぎやストレスの解消	積極的な社会参加

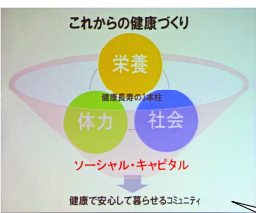
認知機能では、栄養・体力・社会参加の何れも、低い人は高い人に比べ

健康づくりの戦略

機能低下のリスクが大きい(例:赤血球少≒2.1倍、歩幅狭≒2.7倍)という。他にも数々の調査・分析結果などを具体的に紹介、「健康長寿の3本柱」で、“健康長寿のまちづくり、みんなで進めよう!”と呼びかけ、質疑応答の後、閉講となった。(※数値例=配付資料より抜粋)

\*1:東京都健康長寿医療センター研究所ホームページ([http://www.tmgig.jp/J.TMIG/J\\_index.html](http://www.tmgig.jp/J.TMIG/J_index.html))より

\*2:共同研究先(資料より)=小金井市(東京)、南外村(現・大仙市、秋田)、草津町(群馬)、鳩山町(埼玉)



健康長寿の3本柱

### 《地域情報紹介》

緑園地区の各団体による活動内容紹介、パンフレット配布、参加案内などが行われた。

※参加申込み・問合せ先(順不同)

(シニアクラブ) 南緑友会(一丁目～四丁目西の街): ☎ 811-3980

東花会(四丁目東の街): ☎ 811-5093、北緑友会(五丁目～七丁目): ☎ 812-0747

(高齢者サロン) 緑園サロン: ☎ 813-1643、大人の居場所(ふらっと): ☎ 810-1157

二丁目井戸端会議: ☎ 814-1293、二丁目健康体操教室: ☎ 812-6987

(介護予防講座) 新橋地域ケアプラザ: ☎ 813-3877



熱心に聴講する皆さん

## 平成26年度 第2期泉区地域福祉保健計画推進イベント

# 「地域での活動が、もっと楽しくなる！」



第2期泉区地域福祉保健計画を広く周知し、地域福祉を推進することを目的としたイベントが泉区地域福祉保健推進協議会の主管で開催され、2月19日に活動発表会、24日～26日には区役所一階・区民ホールでパネル展示と実演などが行われた。当地区社協は、日頃の活動や取り組みをパネルで紹介するとともに、参考資料を配付した。



緑園の活動紹介



緑園紹介パネル



泉消防署も出展



イベント会場



# みんなで作ろう！ 福祉の泉



## 第28回「泉区社会福祉大会」

第28回泉区社会福祉大会が2月27日(金) 泉公会堂で盛大に開催された。第1部「式典」は、主催者挨拶、表彰式典、来賓挨拶と続き、表彰式典では社会福祉功労者及び共同募金功労者顕彰があり、42名の個人と82団体が表彰された。第2部「泉区内福祉関係団体の活動発表」では、次の4団体による発表が行われた。

- アルテミス ～ハンドベルの演奏～
- 特定非営利活動法人ぶどうの樹 ～利用者みなさんによる歌の発表～
- Safety Kids いずみ ～子どもの事故予防推進活動について～
- 富士見が丘地区社会福祉協議会 ～福祉課題解決のための地区社協の役割～

また、公会堂ホワイエには、前日まで区民ホールに展示されていた区内12地区の活動紹介パネルが展示され、休憩時間には来場者が見学しながら歓談していた。



下村区長・表彰状授与



「ぶどうの樹」の発表

**緑園地区社協定期総会：H27年5月17日(日) 15時～ (於)緑園地域交流センター**

## 「緑園なえば保育園 卒園児を祝う会」

(主催:緑園サロン)

今回で12回目となる「緑園なえば保育園卒園児を祝う会」が、3月5日(木)緑園地域交流センターで開催された。緑園サロン・東花会のみなさんが作る列の間を大きな拍手を浴びながら23名の園児が元気いっぱい笑顔で入場、皆川サロン代表・向田保育園長のご挨拶で始まり、総勢50名程と一緒にダンス、玉投げゲームを楽しんだ。おやつタイム、東花会ハーモニカクラブの演奏、園児からの合唱プレゼントと続き、皆で楽しんだ約2時間の会は記念写真を撮りお開きとなった。

みんなで踊ろう！



おやつ時間・ハーモニカ演奏



歌のプレゼント

記念撮影



緑園社会福祉協議会 <http://www.ryokuen.gr.jp/external/shakyo/>  
 関連記事は地区社協のホームページをご覧ください。

**緑園社協 検索**

### 社協関係行事

毎月予定/曜日	行 事	場 所	時間	主催団体等	備 考
第2木、第4金曜日	高齢者対象サロン	緑園地域交流センター	13:30	緑園サロン	
第1・第3木曜日	親と子のいばしょ	緑園地域交流センター	10:00	ぐりん	申込み不要
月・水・木・金曜日	親と子の居場所	ジスタス2F(郵便局上)	10:00	ピッコロひろば	申込み不要
第2火曜日	大人の居場所(ふらっと)	緑園地域交流センター	10:00	民児協	申込み不要
第2・第3水曜日、第4金曜日	健康体操教室	緑園地域交流センター	第2水/10:00、第3水/15:00 第4金/15:00	主催:RSC	毎月/日程回覧
第2土曜日	ヨガ教室	緑園西小学校	10:00	RSC	毎月/日程回覧
第3日曜日	南北緑友会	緑園クラブハウス	11:00	緑友会	シニアクラブ
第3金曜日	緑園地区社協定例会	緑園地域交流センター	18:00	緑園地区社協	理事役員会
3月28日(土)	施設訪問	希望苑	14:00	緑園地区社協・民児協	関係者
4月1日(水)	ふれあいシルバーウォーク	こども自然公園	9:15	区老連	60歳以上・1万歩
5月17日(日)	緑園地区社協定期総会	緑園地域交流センター	15:00	緑園地区社協	理事・役員
6月28日(日)	ふれあいフェスティバル	緑園地域交流センター	9:00	緑園地区社協・区老連	別途案内

「賛助会費」は地区社協の福祉の応援団「賛助会費」で貴方も緑園地区社協のサポーター！

賛助会費は地区社協の重要な活動資金として使用されます。皆様のご支援が地域の福祉の力となっています。毎年自治会を通して、ご理解・ご協力をいただいています。

(緑園地区社会福祉協議会)

