

葛飾区・東金町公園教室



開講式での集合写真

開講式での集合写真

第二回目となる教室は、屋外健康増進器具「うんどう遊園（以下、健康器具）」を使用した初めての教室。公園に健康器具が設置されたのは九月中旬。教室開講前までの間、参加者と指導員は運動方法について描かれたパネルを見ながら

また、当日は生憎の雨にも関わらず、地域指導員（以下、指導員）が友人や近所の方に教室をPRし、十七人の参加者が集まり、幸先の良いスタートを切りました。

平成二十八年十一月一日、葛飾区で四箇所目となる東金町四丁目平成公園教室（以下、東金町教室）が開講されました。開講式には、副区長をはじめ自治会長などの列席がありました。

第七回目の通信は、平成二十八年十一月に教室が開講した東京都葛飾区東金町四丁目平成公園教室をご紹介します。

目的・方法・効果を理解して運動を

うんどう教室通信

第7号

発行
(公財)体力づくり指導協会
事業本部
東京都江東区大島 1-2-1
平成28年12月31日

がら自身で運動をしていた方も少なくありません。パネルを見れば、初めての方でも簡単に使いこなせる健康器具ですが、運動の意味を理解したうえで使うとより効果を発揮します。そのため、教室では目的・方法・効果を説明してから運動を実践するため、より運動の効果を体感できます。



運動方法の描かれたパネル

初回の教室に参加した女性（七十代）は「これまでよく足がつり病院に通院していましたが、治りませんでした。初回の教室でつまずかないうんどうを習い、自宅でも続けていたら、足がつかなくなり病院にも行かなくなりました。これは本当に効果があります！」と、運動の効果を感じたようです。スタートしたばかりの東金町教室は、これから多くの参加者が集い賑やかな教室になることでしょう。

葛飾区東金町四丁目平成公園
【住所】東京都葛飾区東金町
四三十五-1
【場所】東金町四丁目平成公園

定員30名
参加費
無料

第11回 神奈川県川崎市「うんどう教室」無料体験

【日時】平成29年1月27日（金） 【場所】総合自治会館
18:30~19:30 (神奈川県川崎市中原区小杉町3丁目)

現在「うんどう教室」を実施していない地域において、無料体験会を実施しています。どなたでも参加できますので、会場近くにお住いのご友人、ご兄弟、ご親戚にお声掛けください。皆さまのご参加をお待ちしています。詳細等につきましては、お問合せください。



【対象者】全年代（どなたでも参加出来ます）
【申込締切】平成29年1月26日（木）まで
【申込方法】下記の電話番号にお申し込みください

◇お申込み・ご質問・ご意見◇

公益財団法人体力づくり指導協会 東京事業所1課 03-5858-2200（平日9時~17時半）



「うんどう教室」 無料体験会

公益財団法人体力づくり指導協会は、平成二十七年度から「うんどう教室」未実施地域で「うんどう教室」無料体験会を実施しています。実施のきっかけは、一人でも多くの寝たきりを防ぎたいという思いから「うんどう教室」の認知度を上げ、日本中に「うんどう教室」が拡がることを目的に二ヶ月に一回実施をしています。

第十回目となる無料体験会は、千葉県成田市（会場…保健福祉会館）で実施をしました。参加者二十一名を迎え、事業説明と「おはよううんどう」「つまずかないうんどう」「ありがとううんどう」の運動実践をおこないました。



事業説明の様子

第十回目となる「うんどう教室」無料体験会（以下、無料体験会）は、千葉県成田市で開催しました。無料体験会は、一人でも多くの寝たきりを防ぎたいという思いから「うんどう教室」事業を日本中に拡げることが目的に、昨年度から開始した事業です。無料体験会には、地域住民や行政関係者などの参加があり、行政関係者の参加理由の一つに、行政独自で実施をしている介護予防事業に悩みを抱え、解決

の糸口を探しに参加をする行政も少なくありません。この行政が抱える悩みの多くは「住民主体の事業の継続」です。事業説明では「住民主体の教室が成り立つ理由」や実際に地域指導員として活躍する方が、自分達住民だけで教室を継続できる理由や教室の様子、活動体験話を生の声で話します。その為、参加者は「うんどう教室」によりリアリティを持つことができます。

無料体験会後「大変勉強になりました」「簡単な運



「おはよううんどう」を実践する参加者

動の訳は、習慣化が何よりも重要だからだと、理解できました。早速、自分自身が運動を実践し、地域で紹介をしたいと思えます」という参加者の声があり、今後も無料体験会を通して「うんどう教室」が日本中に認知されることを目指します。

次回開催場所は、 神奈川県川崎市に決定

次回、第十一回目は平成二十九年一月二十七日（金）に神奈川県川崎市（会場…総合自治会館）で実施が決定しました。詳細は表（A）の下段をご覧ください。

また、今後の開催日程は表1の通りです。開催場所は決まり次第、HP等でご案内します。

第12回目	平成29年 3月17日（金）
第13回目	平成29年 5月19日（金）
第14回目	平成29年 7月21日（金）
第15回目	平成29年 9月15日（金）
第16回目	平成29年11月17日（金）
第17回目	平成30年 1月26日（金）
第18回目	平成30年 3月16日（金）

表1…今後の開催予定

「編集後記」 今回のテーマは「スマホ」

最近では、どこに行ってもスマホを片手に持った光景が多く見受けられます。先日、喫茶店で周りがスマホの画面を覗いている状況の中で、若い女性の文庫本を読んでいる姿に、凛然さを感じました。今、スマホで本やネットなどが利用できる便利な世の中になりましたが、たまには片手からスマホを離れた生活も必要です。ふと顔を上に向けると、携帯の画面では見ることができないキレイな青空が広がっています。（わ）



<すり>*medicine*

今回は身近な薬について、
薬剤師が解説します！

ロキソニン

ロキソニンは解熱・鎮痛・抗炎症薬として、内服薬と外用薬（パップ・テープ剤）があります。従来は処方箋医薬品として利用されていましたが、平成23年からは一般医薬品として薬局などで購入も可能になりました。この「ロキソニン」についてご説明をします。

■特徴

鎮痛作用が強く短時間で効果を期待でき、眠くなりにくい薬のため、頭痛・腰痛・歯痛等幅広く使用されています。プロドラック製剤※で胃への負担を軽減しています。 ※体内で代謝してから作用を及ぼすタイプの薬

■副作用

胃腸系に潰瘍ができる可能性があります。空腹時の服用はせず、胃腸が弱い方は胃粘膜保護作用のある薬を同時に服用し、コップ1杯程度の水またはお湯で服用してください。胃潰瘍・十二指腸潰瘍の患者は服用しないでください。

特に高齢者は必要最小量を守ってください。服用する場合は、必ず医師か薬剤師にご相談ください。
(薬剤師：若菜利成)

