

大田区・新井宿児童公園教室

教室終了後に撮影した集合写真



大田区新井宿児童公園
 【住所】東京都大田区中央 四一三十一一
 【主催】大田区役所 福祉部 高齢福祉課

第八回目の通信は、平成二十八年七月に教室が開講した東京都大田区新井宿児童公園教室をご紹介します。

教室が世代間交流の場に

う ん ど う 教 室 通 信

第 8 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 29 年 3 月 31 日

東京都大田区で開催しているうんどう教室の内、五箇所に開講した新井宿児童公園教室(以下、新井宿教室)には二つの特徴があります。一つ目は、新井宿教室が地域の「コミュニティ」を作り上げていることです。同教室は、公園内の児童遊具で遊ぶ子ども達の傍らで教室をおこなっており、子どもと参加者の世代間交流があります。「こんにちわ」「今日も元気だね」と挨拶等を通じて交流を深め、参加者のQOL向上や子どもたちの社会性を育む機会になっています。

二つ目は、大田区内で一番歴史のある本門寺公園教室に在籍する地域指導員(以下、指導員)が、積極的に新井宿教室の「地域指導員実践指導教育(指導員になるための講座。二年間受講)」に受講していることです。本門寺公園教室は、すでに二年間の講座を修了していますが、指導員に対する向上心が強く、指導員自ら再受講を希望しました。「これからも勉強する機会があるのであれば、ぜひ受講したい」と話します。新

参加者・指導員の声



地域指導員実践指導教育の様子

井宿教室の指導員は、先輩指導員達の熱心な姿に刺激を受け、そして大田区全体で互いを高め合い、うんどう教室の発展に寄与しています。

参加者の女性(八十六歳)は「カラダの動きが悪くなり何か始めたいと思っていた時、区報で教室のことを知り参加しました。教室参加前は、急に階段が上れず辛い思いをしました。今は楽に階段に上れます。教室が月に一回なのが残念です。もっと運動がしたいです」

地域指導員の男性(八十八歳)は「約一年前に大田区本門寺公園教室に参加者として参加しました。教室のお陰で血圧が下がり、薬を飲まなくなりました。指導員になつたきっかけは、自分自身が教室の効果を感じ、一人でも多くの方に運動を伝え、地域の役に立ちたいと思ったからです」

定員30名
 参加費
 無料

第13回 神奈川県横浜市「うんどう教室」無料体験

【日 時】平成29年5月19日(金) 【場 所】男女共同参画センター横浜北
 18:15~19:15 (神奈川県横浜市青葉区あざみ野南1-17-3)

現在「うんどう教室」を開催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5月18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)



第4回 神奈川県箱根湯本町

「全国うんどう教室地域指導員交流会」

公益財団法人体力づくり指導協会では、うんどう教室で活躍している全国の地域指導員を対象に、地域の枠を超え交流を深めることを目的に「全国うんどう教室地域指導員交流会」を開催しています。今回の開催地は、お正月の風物詩でもある「箱根駅伝」のコースとして有名な神奈川県箱根湯本。全国から四十名の参加者が集まり交流を図りました。



集合写真

平成二十九年二月十九日から一泊二日で第四回「全国うんどう教室地域指導員交流会（以下、交流会）」を開催しました。

一日目は筑波大学大学院田中喜代次教授による「研究者から見たうんどう教室」をテーマにした講話や八十歳以上もしくは

地域指導員を十年以上継続されている方を対象に「うんどう教室功績者」として表彰しました。功績者の凛とした姿は、他の指導員の憧れや今後の目標になったようです。一日目の締めくくりとして設けた会食では、大田区本門寺公園教室の五人が披露した「南京玉すだれ」が会食に華を添え、会場全員で掛け声と手拍子に合わせて、会場は大変な盛り上がりを見せました。



「南京玉すだれ」の舞台風景

二日目は、箱根駅伝コース五区の箱根湯本駅から芦ノ湖ゴールをバスで巡りました。五区は高低差が約860mあり、駅伝選手の強さと凄さを実感し、来年開催される箱根駅伝を見るのが楽しみだと話す参加者もいました。箱根の温泉に心とカラダを癒しながら、共通の目標をもつ素晴らしい仲間と交流を深めながら切磋琢磨し合い、今後の活躍がより一層期待ができる交流会になりました。

「編集後記」今回のテーマは「相撲」

今年の大相撲春場所でも左肩を負傷しながらも逆転優勝した、稀勢の里の快挙に胸打たれた方も大勢いるのではないのでしょうか。君が代を聞きながら男泣きした姿は、見ている側の涙を誘うものがありました。新横綱としての重圧等は、本人しか分かり得ないものであり、優勝を手にした時は嬉しさと安堵でいっぱいだったことでしょう。久しぶりに人の頑張る姿に感動し、一流の人間の強さを感じました。(わ)



<すり>*medicine*

今回は身近な薬について、薬剤師が解説します！

花粉症

今や花粉症は「通年病」とも言われています。関東地方では、二月からスギ花粉の飛散が始まり、五月末頃までヒノキ、秋にはブタクサと一年中花粉が飛散しています。今回は、花粉症の薬「抗ヒスタミン薬」について解説します。



■花粉症の薬の種類「抗ヒスタミン薬」

抗ヒスタミン薬は、通年性や季節性のアレルギー性鼻炎症状の緩和や、蕁麻疹やかゆみを伴う皮膚疾患にも用いられます。

・第1世代抗ヒスタミン薬

作用が強く、辛い症状をすぐ緩和します。副作用は集中力低下、眠気、口渇です。

・第2世代抗ヒスタミン薬

眠気等の副作用が起きにくく、花粉飛散前から服用することにより、症状悪化を予防します。

今、市販薬には花粉症の薬が数多くあります。服用中のお薬があれば、相互作用等を薬剤師や登録販売者に相談し、自身に合った薬を服用しましょう。

(薬剤師：若菜 利成)