

狛江市・谷戸橋南広場教室

【住所】狛江市谷戸橋南広場教室
東京都狛江市野川
四―二十三
【場所】谷戸橋南広場



狛江市で4箇所目で開催された谷戸橋南広場教室

第五回目は、東京都狛江市谷戸橋南広場教室をご紹介します。平成二十六年に教室が開催し、平成二十八年五月に地域指導員を中心とした自立型教室が始まりました。参加者と指導員それぞれが教室を良くしたいという熱い思いを持ち、教室を自分たちで作り上げようと一体感のある教室です。

全員の思いが詰まった「教室」

う ん ど う 教 室 通 信

第 5 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6月30日

狛江市谷戸橋南広場は、世田谷区と狛江市の境に位置し、春は桜や新緑、秋は紅葉を楽しむことができる自然に恵まれた会場です。
狛江市のう ん ど う 教室で四箇所目で開催された谷戸橋南広場教室（以下、谷戸橋教室）は、狛江市内の他教室で活動している地域指導員（以下、指導員）が率先して応援に来るなど、教室の枠を超えて指導員同士が協力し合う環境があります。また、指導員は「もっと多くの方に教室へ参加して貰いたい」「教室をPRできる場所を増やしたい」と教室に対して強い向上心を持っています。
今年一月、教室参加者の男性が「教室の人たちと仲良くなるきっかけを作りたい」と教室終了後にお花見兼ランチ会の開催を提案しました。他地区でも、ランチ会など会合を開催していますが、多くは指導員主体（発案）によるものです。今回参加者がランチ会の開催を発案したこと、参加者も教室作りを担う一員であるということを感じ



味し、谷戸橋教室は教室に関わる全員の意欲が高いことがわかりました。また、会合は参加者同士の距離を縮め、教室に親しい人や会いたい人ができることで、教室参加の意欲向上と継続に繋がります。今回の発案は、会合の持つ役割をより効果的なものにしたことでしょう。
谷戸橋教室は、今後もより一層参加者と指導員が一体となり、全員で教室を作り上げていきます。

参加者紹介



谷戸橋南広場教室の集合写真
(92歳の男性は前列右から2番目)

谷戸橋南広場教室の参加者の中で最高年齢九十二歳の男性は、教室会場まで自転車通っています。颯爽と自転車をこぐ姿は、九十代には見えません。男性の姿は、人生のお手本であり、教室全員に元気を与えています。

定員30名
参加費
無料

第9回 東京都杉並区「う ん ど う 教室」無料体験会

【日 時】平成28年9月16日（金） 【場 所】杉並区立産業商工会館
18:30～19:30 （東京都杉並区阿佐谷南3-2-19）

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。どなたでもご参加できますので、会場近くにお住まいのご友人、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】9月15日（木）まで
【申込方法】下記の電話番号にて、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12回 全国健康づくり見聞巡遊 「軽井沢満喫ウォーキング」

平成二十八年五月三十日から一泊二日で第十二回全国健康づくり見聞巡遊「軽井沢満喫ウォーキング」を開催しました。

一日目は軽井沢の光地を巡るウォーキング。二コースに分かれて、歴史ある軽井沢を堪能しました。夜の会食では、地域毎に地域



「軽井沢プリンスホテル」前にて

公益財団法人体力づくり指導協会では、法人が運営する施設六所合同で健康増進を目的に休養講習会事業としてウォーキングイベントを毎年開催しています。今回の開催地は、避暑地として多くの皆様に親しまれている「長野県軽井沢町」。全国から健康意識の高い約百名の参加者が集まり、うんどう教室（東京事業所一課）からは十四名が参加し、地域の垣根を超え多くの方と交流を図りました。

二日目は、一昨年世界遺産に登録された富岡製糸場を解説員とともに見学する「世界遺産と上州名物堪能コース」と、今年の大河ドラマ真田丸のゆかりの地として有名な上田城跡公園を散策する「大河ドラマ真田丸歴史探索コース」に分かれて散策しました。ここでも、他の地域の参加者と会話を楽しむ参加者の笑顔がありました。旅は「人との出会い」です。今回出会った方と共有した時間は、素敵な思い出となり「充実した健康づくり」の時間を過ごせたことでしょう。



富岡製糸場で解説員の説明を受けている参加

の名物参加者や特色など紹介する時間が設けられ、うんどう教室からは、東京都大田区から参加した福原指導員と古里指導員を先頭に「ありがとううんどう」を披露し、参加者全員で運動をおこないました。運動を気に入った他の地域の参加者から「早速、今夜お風呂の中で実践してみます」という声がありました。

くすり *medicine*

高齢者が良く服用する薬について、薬剤師が解説します！



経口補水液（ORS）

経口補水液は薬ではありませんが、近年熱中症が急増している為、今回「経口補水液」をご紹介します。高齢者は、元々体内の水分保持量が減っています。また、食事量の減少により水分補給が減り、下痢などにより水分支出が増えます。さらに、喉が渇かないなど、水分不足を認識する機能が衰える為、脱水状態になりやすくなるので、高齢者の脱水症状には特に注意が必要です。

■脱水症状を改善するためには？

脱水症状を起こした時に必要なものは、塩分（電解質）を含む体内に近い飲料の補給です。経口補水液は、水に砂糖と塩を一定の割合※で溶解しています。

※水 1ℓに対して塩 3g と砂糖 40g を溶解

■脱水のサインに気付いて、早目の対応を！

- ・食欲減、排尿の回数や量の減少、微熱が続いたとき、ワキの下が湿ったとき
- ・爪の先を軽く押した後、3秒以内に赤みが戻らないとき

脱水が疑われる時や心配な時は、自己判断せずに医師に相談しましょう。

（薬剤師：若菜 利成）

「編集後記」

今年、両親が還暦を迎えます。私が生まれてから今日まで、両親が居るのが当たり前の約三十年間でしたが、これからの三十年後を考えた時、両親は九十歳となり、そこに今と同じ風景があるかは分かりません。時間の流れは早く、あつという間に十年という時間の単位が過ぎ去っていきます。だからこそ、思い立った今親孝行を・・・と思いつきながら、なかなか実行出来ない今日この頃。まずは、一緒にいる時間を大切にしてみようと思います。（わ）

