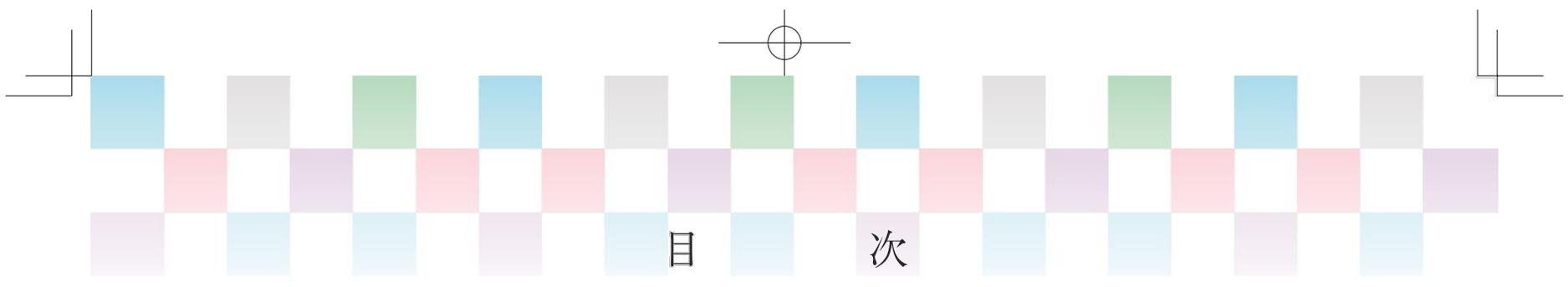


令和5年度 品川区民健康づくり 推進委員活動報告集

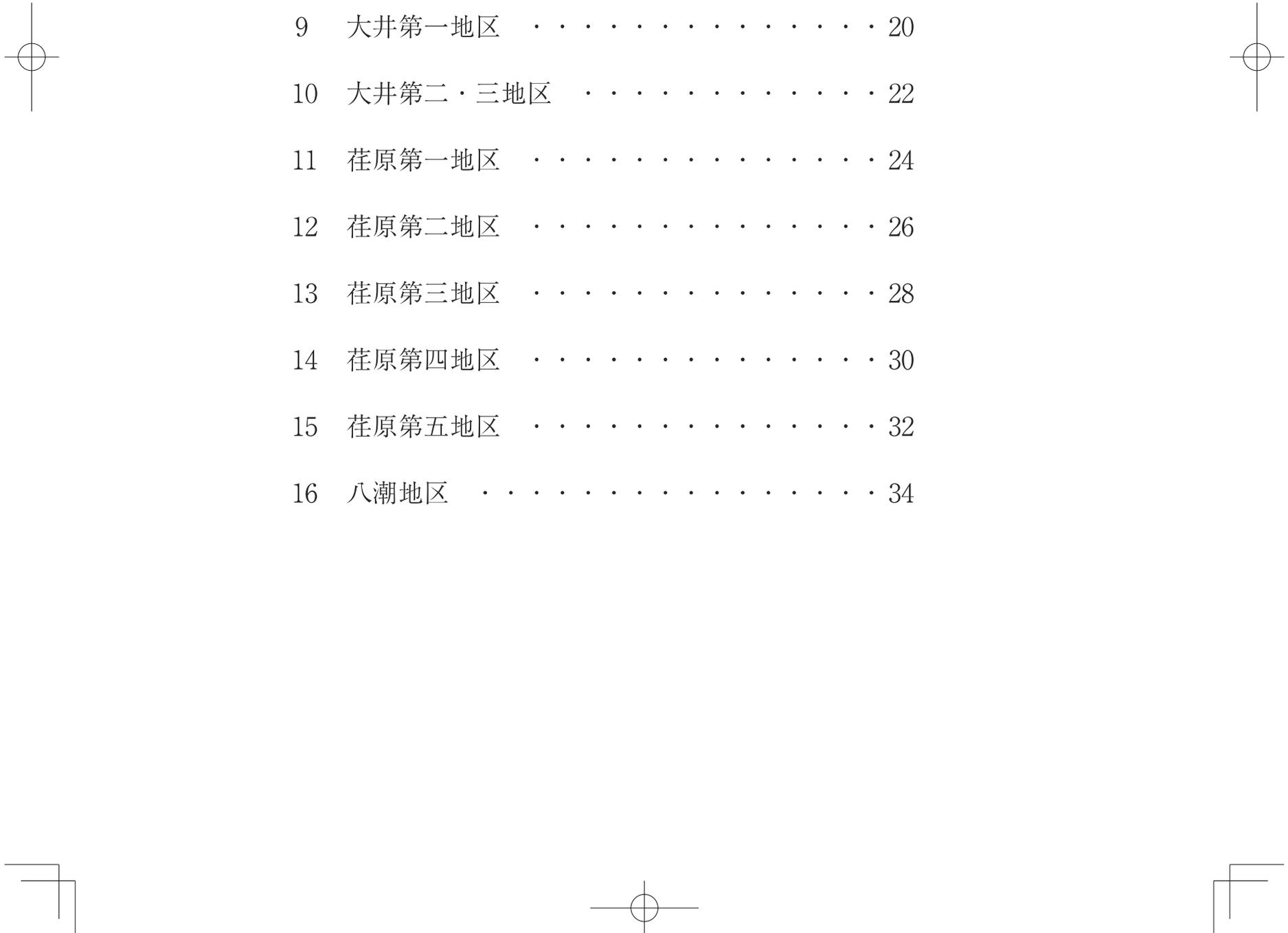


品川区民健康づくり推進協議会



目次

1	品川区民健康づくり推進協議会	1
2	13地区健康づくり推進委員活動拠点	3
3	各地区活動報告	5
4	13地区活動実績表	6
5	品川第一地区	12
6	品川第二地区	14
7	大崎第一地区	16
8	大崎第二地区	18
9	大井第一地区	20
10	大井第二・三地区	22
11	荏原第一地区	24
12	荏原第二地区	26
13	荏原第三地区	28
14	荏原第四地区	30
15	荏原第五地区	32
16	八潮地区	34



令和 5 年度 健康づくり推進協議会活動報告

活動内容

○令和 5 年度「品川区民健康づくり推進協議会総会」(令和 5 年 4 月 17 日開催)

〔総会〕令和 4 年度活動報告・決算報告・会計監査報告について

令和 5 年度事業計画・予算について(賛成多数で承認されました。)

○健康づくり推進協議会 総務部会

(1) 第 1 回総務部会(令和 5 年 5 月 29 日開催)

(2) 第 2 回総務部会(令和 6 年 2 月開催予定)

○事業部会(担当事務局:大井保健センター)

(1) 第 1 回事業部会(令和 5 年 6 月 19 日開催)

(2) 第 2 回事業部会(令和 5 年 10 月 23 日開催)

〔報告会〕令和 6 年 2 月 5 日開催予定

○13 地区会長連絡会

(1) 第 1 回会長連絡会(令和 5 年 6 月 19 日開催)

(2) 第 2 回会長連絡会(令和 5 年 10 月 23 日開催)

(3) 臨時会長連絡会(令和 5 年 12 月 14 日開催)

(4) 第 3 回会長連絡会(令和 6 年 2 月開催予定)

令和 5 年度品川区民健康づくり推進協議会の活動風景

「令和 5 年度品川区民健康づくり推進協議会総会」(4 月 17 日)



品川区民健康づくり推進協議会総会では、令和4年度決算および令和5年度予算が承認されました。

事業計画は、協議会については、地域における健康づくり事業を継続的に展開していく。

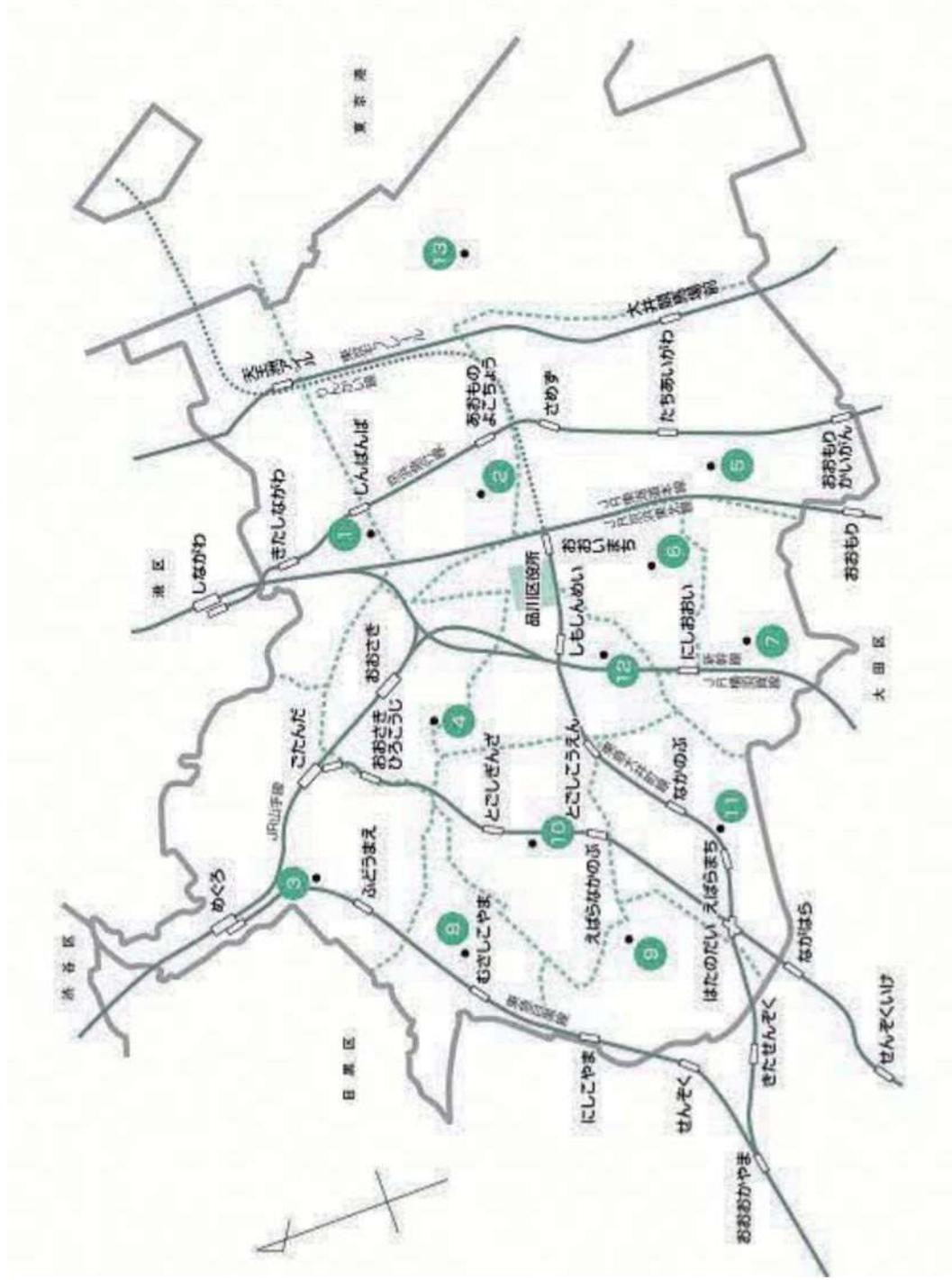
また、各地区推進委員会については、基本的な感染防止対策をとりつつ、地域の特性に合わせた健康づくり活動を展開していくことで承認されました。



講演会では落語家の柳家三之助師匠に「笑いは内なる健康を呼び覚ます」についての講話と落語を披露していただきました。



令和5年度 13地区健康づくり推進委員活動拠点



1	品川第一地区	品川第一地域センター
2	品川第二地区	品川第二地域センター
3	大崎第一地区	大崎第一地域センター
4	大崎第二地区	大崎第二地域センター
5	大井第一地区	大井第一地域センター
6	大井第二地区	大井第二地域センター
7	大井第三地区	大井第三地域センター
8	荏原第一地区	荏原第一地域センター
9	荏原第二地区	荏原第二地域センター
10	荏原第三地区	荏原第三地域センター
11	荏原第四地区	荏原第四地域センター
12	荏原第五地区	荏原第五地域センター
13	八潮地区	八潮地域センター

令和5年度 各地区活動報告



令和5年度 各地区活動実績表および推進委員会議実績表

品川第一地区				品川第二地区											
月	内 容			月	推進委員 会議実施日	内 容			月	推進委員 会議実施日					
4	26	日	ふれあい健康塾 10名	4	15	日(土)	4	28	日	ふれあい健康塾 27名	4				
5	24	日	ふれあい健康塾 10名	5	20	日(土)	5	19	日	ふれあい健康塾 26名	5	19	日(金)		
			(陶芸)									(ポッチャ)			
6	28	日	ふれあい健康塾 11名	6	17	日(土)	6	14	日	ふれあい健康塾 24名	6				
			(ステッキ)									(ポーリング)			
7	26	日	ふれあい健康塾 15名	7	8	日(土)	7	21	日	ふれあい健康塾 18名	7				
			(曲当てクイズ)									(品川音頭)			
	16	日	地区まつり参加(握力測定) 200名												
8	23	日	ふれあい健康塾 14名	8	19	日(土)	8	18	日	ふれあい健康塾 35名	8				
			(ポーリング)									(ポーリング)			
9	27	日	ふれあい健康塾 14名	9	9	日(土)	9	15	日	ふれあい健康塾 21名	9	15	日(金)		
			(おもしろひっかけゲーム)									(ポッチャ)			
10	25	日	ふれあい健康塾 10名	10	21	日(土)	10	21	日	ふれあい健康塾 21名	10				
			(ふくろう物語)									(輪投げ)			
11	22	日	ふれあい健康塾 11名	11	11	日(土)	11	12	日	ウォーキング(中止) 60名	11				
			(ボール遊び)							17		日	ふれあい健康塾 17名		
	11	日	健康講演会 101名										(口の健康についての話)		
12	20	日	ふれあい健康塾	12	16	日(土)	12	15	日	ふれあい健康塾	12	15	日(金)		
			(クリスマスバージョン)									(ポッチャ)			
1	24	日	ふれあい健康塾(カルタ)	1	20	日(土)	1	19	日	ふれあい健康塾	1				
												(お楽しみ会)			
2	28	日	ふれあい健康塾	2	17	日(土)	2	16	日	ふれあい健康塾	2	16	日(金)		
			(石つかみ)									(ポッチャ)			
			健康づくり推進委員研修												
3	13	日	ふれあい健康塾	3	16	日(土)	3	15	日	ふれあい健康塾	3				
			(ポッチャ)									(茶話会)			

令和5年度 各地区活動実績表および推進委員会議実績表

大崎第一地区					大崎第二地区												
月	内 容				月	推進委員 会議実施日	内 容				月	推進委員 会議実施日					
4	11	日	ふれあい健康塾	16名	4	15	日(土)	4	12	日	ふれあい健康塾	14名	4	12	日(水)		
										9	日	ウォーキング実踏(浜離宮)		11名			
5	9	日	ふれあい健康塾	18名	5	20	日(土)	5	10	日	ふれあい健康塾	15名	5				
										14	日	ウォーキング		46名			
6	13	日	ふれあい健康塾	16名	6			6	16	日	ふれあい健康塾	8名	6	16	日(金)		
	17	日	ポッチャ体験教室	65名													
7	11	日	ふれあい健康塾	16名	7	15	日(土)	7	12	日	ふれあい健康塾	16名	7	12	日(水)		
										30	日	区民まつり		150名			
8	8	日	ふれあい健康塾	16名	8	19	日(土)	8	9	日	ふれあい健康塾	12名	8	9	日(水)		
9	9	日	地区研修会	20名	9			9	13	日	ふれあい健康塾	14名	9	13	日(水)		
	12	日	ふれあい健康塾	16名						3	日	健康講座		45名			
10	10	日	ふれあい健康塾	16名	10	21	日(土)	10	11	日	ふれあい健康塾	14名	10	11	日(水)		
										8	日	ウォーキング実踏(レインボーブリッジ)					
											22	日		地区運動会	250名		
11	14	日	ふれあい健康塾		11	18	日(土)	11	8	日	ふれあい健康塾	13名	11	8	日(水)		
	26	日	秋のウォーキング							12	日	ウォーキング(雨中止)					
12	12	日	ふれあい健康塾		12	16	日(土)	12	13	日	ふれあい健康塾	13名	12	13	日(水)		
1	9	日	ふれあい健康塾		1	20	日(土)	1	10	日	ふれあい健康塾		1	10	日(水)		
										28	日						
2	13	日	ふれあい健康塾		2	17	日(土)	2	15	日	ふれあい健康塾		2	14	日(水)		
										25	日						
3	12	日	ふれあい健康塾		3	16	日(土)	3	13	日	ふれあい健康塾		3	13	日(水)		

令和5年度 各地区活動実績表および推進委員会議実績表

大井第一地区					大井第二・第三地区													
月	内 容			月	推進委員 会議実施日	月	内 容			月	推進委員 会議実施日							
4	9	日	さくらまつり	338	名	4	9	日(日)	4	4	日	ふれあい健康塾(第二)	16	名	4	日(火)		
	25	日	ふれあい健康塾	14	名		25	日(火)		25	日	ふれあい健康塾(第三)	17	名				
5	13	日	ウォーキング(中止)		名	5	23	日(火)	5	9	日	ふれあい健康塾(第二)	14	名	9	日(火)		
	23	日	ふれあい健康塾	12	名					16	日	ふれあい健康塾(第三)	17	名				
6	23	日	健康づくり推進事業打ち合わせ 物品整理	14	名	6	23	日(金)	6	6	日	ふれあい健康塾(第二)	15	名	6	日(火)		
							27	日(火)		20	日	ふれあい健康塾(第三)	14	名				
	27	日	ふれあい健康塾	14	名													
7	8	日	区民まつり	89	名	7	8	日(土)	7	4	日	ふれあい健康塾(第二)	15	名	2	日(火)		
	25	日	ふれあい健康塾	19	名		25	日(火)		11	日	ふれあい健康塾(第三)	12	名	18	日(火)		
										22	日	区民まつり	400	名				
8	22	日	ふれあい健康塾	14	名	8	22	日(火)	8	1	日	ふれあい健康塾(第二)	7	名	1	日(火)		
										22	日	ふれあい健康塾(第三)	15	名				
9	26	日	ふれあい健康塾	15	名	9	26	日(火)	9	5	日	ふれあい健康塾(第二)	14	名	5	日(火)		
										19	日	ふれあい健康塾(第三)	18	名				
10	15	日	連合運動会(中止)			10	24	日(火)	10	3	日	ふれあい健康塾(第二)	16	名	3	日(火)		
	24	日	ふれあい健康塾	20	名					10	日	こころと身体の元気力アップ体操	28	名				
										17	日	ふれあい健康塾(第三)	16					
11	11	日	ウォーキング(推進委員)	18	名	11	11	日(土)	11	7	日	ふれあい健康塾(第二)	18	名	7	日(火)		
	11	日	講演会	42	名		13	日(月)		14	日	折り紙講習会	18	名				
	28	日	ふれあい健康塾							21	日	ふれあい健康塾(第三)	45	名				
12	19	日	会議			12	19	日(火)	12	5	日	ふれあい健康塾(第二)			5	日(火)		
	19	日	ふれあい健康塾							19	日	ふれあい健康塾(第三)						
1	23	日	ふれあい健康塾			1	23	日(火)	1	9	日	ふれあい健康塾(第二)			9	日(火)		
										16	日	ふれあい健康塾(第三)						
2	19	日	研修会			2	19	日(月)	2	6	日	ふれあい健康塾(第二)			6	日(火)		
	27	日	ふれあい健康塾							27	日(火)	20	日	ふれあい健康塾(第三)				
3	26	日	ふれあい健康塾			3	26	日(火)	3	5	日	ふれあい健康塾(第二)			5	日(火)		
										19	日	ふれあい健康塾(第三)						

令和5年度 各地区活動実績表および推進委員会議実績表

荏原第一地区					荏原第二地区														
月	内 容			月	推進委員 会議実施日	月	内 容			月	推進委員 会議実施日								
4	19	日	ふれあい健康塾	15	名	4	26	日(水)	4	7	日	ふれあい健康塾	31	名	4	18	日(火)		
5	11	日	警視庁見学下見	5	名	5	11	日(木)	5	11	日	ウォーキング下見	5	名	5				
	17	日	ふれあい健康塾	17	名			12		日	ふれあい健康塾	30	名						
	23	日	警視庁見学下見	20	名			22		日	ウォーキング下見	5	名						
6	21	日	ふれあい健康塾	15	名	6	16	日(木)	6	2	日	ふれあい健康塾	28	名	6	20	日(火)		
											4	日	ウォーキング 勝島運河	38		名			
7	6	日	ポッチャ研修	13	名	7	6	日(木)	7	7	日	ふれあい健康塾	26	名	7	18	日(火)		
	15	日	区民祭り参加	12	名			23		日	ふるさと祭り	162	名						
	19	日	ふれあい健康塾	15	名														
8	16	日	ふれあい健康塾	13	名	8	29	日(火)	8	4	日	ふれあい健康塾	23	名	8	22	日(火)		
	29	日	イベント打ち合わせ	13	名														
9	20	日	ふれあい健康塾	14	名	9	18	日(月)	9	1	日	ふれあい健康塾	27	名	9				
	25	日	イベントマジックリハーサル	3	名			19		日	料理教室(コロナで中止)	0	名						
	30	日	マジックとコンサート	54	名														
10	5	日	後期プログラム打ち合わせ	13	名	10	5	日(木)	10	6	日	ふれあい健康塾	26	名	10	24	日(火)		
	18	日	ふれあい健康塾	18	名			10		日	ウォーキング下見	8	名						
								20		日	ウォーキング下見	5	名						
11	15	日	ふれあい健康塾			11			11	1	日	ウォーキング 銀座神社祭り	41	名	11	21	日(火)		
							10	日		ふれあい健康塾	22	名							
12	20	日	ふれあい健康塾			12			12	1	日	ふれあい健康塾			12	9	日(土)		
							10	日		ヴァイオリンコンサート									
1	17	日	ふれあい健康塾			1			1	5	日	ふれあい健康塾			1	16	日(火)		
2	21	日	ふれあい健康塾			2			2	2	日	ふれあい健康塾			2	20	日(火)		
							26	日		研修									
3	13	日	ふれあい健康塾			3			3	1	日	ふれあい健康塾			3	19	日(火)		

令和5年度 各地区活動実績表および推進委員会議実績表

荏原第三地区					荏原第四地区														
月	内 容			月	推進委員 会議実施日	月	内 容			月	推進委員 会議実施日								
4	26	日	ふれあい健康塾	15	名	4	10	日(月)	4	18	日	ふれあい健康塾	6	名	4	18	日(火)		
								26		日(水)									
5	24	日	ふれあい健康塾	13	名	5	24	日(水)	5	16	日	ふれあい健康塾	8	名	5	16	日(火)		
													(トランプゲーム)						
6	7	日	健康講座	13	名	6	28	日(水)	6	20	日	ふれあい健康塾	9	名	6	20	日(火)		
	28	日	ふれあい健康塾	13	名								(輪投げ)						
7	26	日	ふれあい健康塾	12	名	7	26	日(水)	7	18	日	ふれあい健康塾	5	名	7	18	日(火)		
													(三味線演奏を聞く)						
8	23	日	ふれあい健康塾	12	名	8	23	日(水)	8	15	日	ふれあい健康塾	4	名	8	15	日(火)		
													(童謡を聞く)						
9	27	日	ふれあい健康塾	13	名	9	27	日(水)	9	19	日	ふれあい健康塾	5	名	9	19	日(火)		
													(折り紙)						
10	7	日	ウォーキング実踏	11	名	10	25	日(水)	10	17	日	ふれあい健康塾	6	名	10	6	日(火)		
	25	日	ふれあい健康塾	15	名								(コロナの話)					23	日(日)
													23	日		体操教室(源氏前小学校)	35	名	
11	18	日	秋のウォーキング			11	22	日(水)	11	21	日	ふれあい健康塾			11	21	日(火)		
	22	日	ふれあい健康塾										(連想ゲーム)						
12	1	日	料理教室			12	13	日(水)	12	19	日	ふれあい健康塾			12	19	日(火)		
	13	日	ふれあい健康塾										(ミュージックベルを聞く)						
													ウォーキング下見						
1	24	日	ふれあい健康塾			1	24	日(水)	1	16	日	ふれあい健康塾			1	16	日(火)		
													(かるたすごろく)						
2	28	日	ふれあい健康塾			2	28	日(水)	2	20	日	ふれあい健康塾			2	20	日(火)		
													池上梅園ウォーキング						
													(期日未定)						
3	27	日	ふれあい健康塾			3	27	日(水)	3	19	日	ふれあい健康塾			3	19	日(火)		
													(茶話会 おいしい和菓子を添えて)						

令和5年度 各地区活動実績表および推進委員会議実績表

荇原第五地区					八潮地区										
月	内 容				月	推進委員 会議実施日	内 容				月	推進委員 会議実施日			
4	28	日	ふれあい健康塾・2部制 (豊町チーム)	21 (9) 名	4	28	日 (金)	13	日	あひるの会	11	名	13	日 (木)	
									27	日	ふれあい健康塾	10	名	22	日 (土)
5	26	日	ふれあい健康塾 (豊町チーム)	22 (11) 名	5	26	日 (金)	11	日	あひるの会	11	名	11	日 (木)	
									15	日	ポッチャ体験会	9	名	25	日 (木)
										25	日	ふれあい健康塾	9	名	
6	10	日	ポッチャ大会	75 (18) 名	6	10	日 (土)	8	日	あひるの会	10	名	8	日 (木)	
	23	日	ふれあい健康塾 (二葉チーム)	20 (10) 名			23	日 (金)	22	日	ふれあい健康塾	10	名	22	日 (木)
7	22	日	荇原第五地区まつり	487 (11) 名	7	22	日 (土)	13	日	あひるの会	9	名	13	日 (木)	
			握力測定						15	日	男の料理教室	7	名	27	日 (木)
	23	日	〃 輪投げ	428 (8) 名			23	日 (日)	24	日	ポッチャ体験会	7	名		
	28	日	ふれあい健康塾 (豊町チーム)	11 (6) 名			28	日 (金)	27	日	ふれあい健康塾	9	名		
8	25	日	ふれあい健康塾 (二葉チーム)	15 (10) 名	8	25	日 (金)	10	日	あひるの会	7	名	6	日 (日)	
									24	日	ふれあい健康塾	8	名	10	日 (木)
														24	日 (木)
9	22	日	ふれあい健康塾 (2チーム合同)	22 (14) 名	9	22	日 (金)	14	日	あひるの会	10	名	14	日 (木)	
	22	日	第1回栄養講座	22 (14) 名					11	日	ポッチャ体験会	4	名	28	日 (木)
									28	日	ふれあい健康塾	9	名		
10	14	日	秋のウォーキング実踏	(10) 名	10	5	日 (木)	12	日	あひるの会	8	名	12	日 (木)	
	27	日	ふれあい健康塾 (豊町チーム)	15 (8) 名			14	日 (土)	26	日	ふれあい健康塾	8	名	26	日 (木)
	27	日	第2回栄養講座	18 (12) 名			27	日 (金)							
11	11	日	秋のウォーキング	45 (10) 名	11	11	日 (土)	9	日	あひるの会	9	名	9	日 (木)	
	24	日	ふれあい健康塾 (二葉チーム)	24 (11) 名			24	日 (金)	11	日	子どもふれあいフェスタ輪投げ出店	8	名	30	日 (木)
									20	日	ポッチャ体験会	7	名		
	24	日	第3回栄養講座						25	日	男の料理教室				
12	22	日	ふれあい健康塾 (豊町チーム)		12	22	日 (金)	14	日	あひるの会			14	日 (木)	
									21	日	ふれあい健康塾			21	日 (木)
1	26	日	ふれあい健康塾 (二葉チーム)		1	26	日 (金)	11	日	あひるの会			11	日 (木)	
									15	日	ポッチャ体験会			25	日 (木)
									25	日	ふれあい健康塾			27	日 (土)
2	16	日	ふれあい健康塾 (二葉チーム)		2	16	日 (金)	8	日	あひるの会			8	日 (木)	
									22	日	ふれあい健康塾			22	日 (木)
3	2	日	ノルディックウォーキング		3	2	日 (土)	14	日	あひるの会			14	日 (木)	
	22	日	ふれあい健康塾 (2チーム合同)				22	日 (金)	18	日	ポッチャ体験会			23	日 (土)
									28	日	ふれあい健康塾			28	日 (木)

() 内の数字は推進委員人数

品川第一地区健康づくり推進委員会

目標

自らが健康に心がけ、地域の人に健康づくりを呼びかける！

活動内容（令和4～5年度）

1. 月例活動

○定例委員会（原則 毎月第三土曜日 10時～ ふれあい健康塾の反省点・予定確認、各種事業の検討等）

- ・令和4年度 12回開催。2月は委員研修（上野動物園ウォーキング）と兼ねて実施。3月は定例委員会の会議後「ボッチャ」の講習会を実施した。
- ・令和5年度 12回開催予定。7月は「地区まつり」参加のために第2週土曜日の実施。11月は健康講演会後に実施した。

○ふれあい健康塾（毎月第四水曜日 13時30分～受付 14時～開始 健康体操、お楽しみプログラム、お持ち帰りお楽しみゲーム）

- ・令和4年度 12回実施。お楽しみプログラムが無いので、毎月、『お楽しみぬり絵カレンダー』を渡し、次の会で、ぬり絵を持って写真撮影し、後日にプレゼントした。4月にはGWがあるので「お話し迷路（すごろく型）」を配付。7月・8月は夏休みのため「サザエさん」「365歩のマーチ」「真っ赤な太陽」等、『思い出の歌』の歌詞を配付した。また、12月には『かもめ第一工房』作製のクッキーをクリスマスプレゼントとして配った。



ボールを使った健康体操



健康観察



お持ち帰りお楽しみゲーム
（ぬり絵カレンダー）

- ・令和5年度 12回実施予定。5月から「お楽しみプログラム」を開始した。
5月：陶芸 6月：スティッキーゲーム 7月：曲当てクイズ（有名な歌の歌詞の一部や曲のイメージから曲を当て、その後、みんなで歌った） 8月：ボーリング
9月：おもしろ引っ掛けクイズ（リンゴをたくさん積んだトラックが急なカーブを曲がった何を落としたか？答はスピード。リンゴではない） 10月：輪投げ 11月：ふくろう物語 12月：クリスマスバージョン 1月：カルタ 2月：ボッチャ 3月：ボール投げ

2. 年間活動

○春の健康ウォーキング

- ・令和4年度 5月14日に「昭和ネオン高村看板ミュージアム」「縛り地蔵の願行寺」「伊豆長八漆喰細工の寄木神社」を廻るコースを計画したが、雨天中止となる。
- ・令和5年度 5月13日、前年度の行程に「南品川旧交番跡」を加えたコースを計画したが、雨天並びに強風予報のために中止となる。

○地区まつり参加

- ・令和4年度 7月17日に「握力測定」「体脂肪測定」を実施。ただし、後者は参加者のデータ入力に時間がかかり、30名程度で中止。「握力測定」では約200名の参加者の測定を行った。
- ・令和5年度 7月16日に「握力測定」「健康マット歩行」を実施。「フレイルチェック」を配付。約230名を測定した。



○健康講演会

- ・令和4年度 11月5日、演題『「歌と音楽のチカラ」をつかって楽しくフレイル予防』、音楽健康指導士山岸利英先生をお呼びし実施。参加者53名中39名、満足で役立ったとの回答があった。
- ・令和5年度 11月11日、『超高齢化社会を生きる』を演題に「生活習慣病にどう対処するか」をテーマに第三北品川病院の内科、田村裕男先生の講演。「ロコモとフレイルの概念と対策」をテーマに同じく第三病院のリハビリ課、横尾浩先生と丸川翔平先生に体操指導をして頂き、101名の参加があった。



○委員研修

- ・令和4年度 「春の健康ウォーキング」の下見を兼ねて「上野動物園ウォーキング」を実施委員15名が参加した。
- ・令和5年度 ふれあい健康塾「お楽しみプログラム」の事前演習とルールの検討及び作成。

感想・反省など

令和4年度はコロナ禍で中止のふれあい健康塾「お楽しみプログラム」に変え、「ぬり絵カレンダー」等「お持ち帰りお楽しみゲーム」が好評であった。地区まつりには4、5年度、参加したが猛暑のため、出来れば開催日変更を希望したい。健康講演会も連続で開催したが、地域にある第三北品川病院が大変協力的で、我々委員一人一人の要望を聞き入れ数年間続けて講演会を支援してくれると嬉しいお話を頂いた。ただ、春の健康ウォーキングが雨のため中止となったのは残念であった。

推進委員氏名

推進委員名	町会名	推進委員名	町会名
会長 竹谷 敏之	刈崎町会	佐藤 美重子	北品川2丁目町会
理事 高橋 眞澄	北品川第二アパート自治会	小野寺 成樹	北品川3丁目親和会
理事 但馬 一誠	北品川3丁目親和会	芝野 由乃	小関親睦会
理事 宮坂怜幾子	品川第一地区推進委員会	浅見 優子	袖ヶ崎新興会
会計 蔵満 勝子	北品川第二アパート自治会	小林 源吾	御殿山町会
会計 山崎 操	櫻心会町会	永山 美智子	東品川1・3町会
芝 はるゑ	八ツ山町会	小倉 恵子	北品川アパート自治会
野出 初子	北品川1丁目町会	秋元 幸四郎	都営東品川7棟自治会
新見 孝之	北品川1丁目町会	渡久地 瞳	天王洲団地自治会

品川第二地区健康づくり推進委員会

目標

健康でいきいきと暮らし続けられる

わたしたちの仲間をつくろう！

活動内容

毎月第3金曜日 ふれあい健康塾

推進委員は、偶数月・奇数月に分かれて、それぞれ従事しています。

昨年度はコロナ禍で時間短縮やお楽しみプログラムが中止されていましたが、今年度より再開し、感染対策を徹底しながら参加者の皆さんの楽しい時間となるよう運営しています。



体操



輪投げ

再開したお楽しみプログラムでは、お馴染みのボーリングや品川音頭をはじめ、新たにボッチャを企画しました。講師の先生に教えていただく機会も作り、皆さんで楽しい時間を過ごしました。



ボーリング

R4. 11. 13 : ウォーキング

ここ数年はコロナ禍で開催できない時期が続きましたが、2年ぶりにウォーキングを開催することができました。品川第二地域センターに集合し、青物横丁前を品川シーサイド方面に進み、大井北埠頭～緑道公園、勝島橋までのコースを歩きました。参加者は47名でした。

杖を使用している方も数名おり、歩くペースに配慮しながら全員で完歩できました。運河周囲に数匹の鳥類が飛んだり、沿岸にとまったりしていて、野鳥の観察も楽しむことができました。



○感想・反省

ふれあい健康塾では、山本先生・慶徳先生による対話式の体操を主に、皆さん笑顔で体操を継続することができました。新規の参加者も加わり、感染対策をしながら元気あるふれあい健康塾を取り戻すことができました。

新型コロナの流行もありましたが、ウォーキングの事業を再開し、多くの方にご参加いただきました。来期に向けて、他の事業も再開できるよう計画していきたいです。

最後に、消毒や換気など感染対策に全員で取り組み、安全に実施できたことを感謝いたします。

私たちが品川第二地区健康づくり推進委員会です

会長 畑中利夫 (真交町会) **理事** 野村照美 (明睦会)、中川喜代子 (東親会)、松田佳子 (東品川第一自治会) **会計** 渡邊早苗 (同友会)

福島年子 (諏訪町会)、藤森良子・松本眞澄 (三睦会町会)、石崎とみ子 (明睦会)、稲葉信子・関口和子 (南品川南睦会)、西村良子・鈴木君代 (東睦会)、鈴木洋子 (東親会)、中島榮子 (自治八潮会)、永山ナナミ・山下宏志 (博友会)、浅井美和 (同友会町会)

今年度もご支援ご協力を賜りましてありがとうございました。

大崎第一地区健康づくり推進委員会

目標

仲良く明るく楽しく健康づくり

活動内容

①ふれあい健康塾（第2火曜日午後 開催）

5月からはお楽しみコーナーも復活して、参加者の皆さんも推進委員のメンバーも楽しく大いに盛り上がっています。参加者数も徐々に増えています。



②定例会（毎月第3土曜日午後 開催）

毎回次のイベントは何を行うか検討しています。またイベントが決定すれば、実施に向けて細かい打合せを行っています。基本的には、年間で季節ごとに4回のイベント開催を目標としています。本年は6月17日にポッチャ体験教室を行いました。50人近くの方に参加して頂き、2時間にわたってゲームを楽しんで頂きました。



③春と秋はウォーキングをイベントとして開催しています。

本年も春のウォーキングを3月19日に開催し、70名近い参加者にて第一地域センターから目黒天空庭園まで、目黒川の桜を見ながら川沿いを2時間歩きました。秋のウォーキングは11月26日に旧古河庭園と六義園に行きました。



④地区研修会

年に一度は推進委員のみでの研修会を行っています。本年は9月9日に品川区水族館に行き研修を行いました。終了後に懇親会も行い、皆さんと一緒に楽しいひと時を過ごしました。

感想・反省など

推進委員の皆さんがイベントでも、ふれあい健康塾でも楽しそうにしていると感じています。定例会にも毎回たくさんの推進委員の皆さんが集まって下さり感謝しています。今後はもっと情報を共有し、色々な事を計画して参加者の皆さんは勿論、我々推進委員自身により楽しく健康作りを進めて参ります。

大崎第一地区健康づくり推進委員氏名 ◎会長 ○理事 計24名

◎川上 大実 (上大崎三丁目町会)

○村石 千代子 (中丸親和町会) ○村岡 勝宣 (島津山自生会)

○金沢 孝治 (西五反田六丁目町会) ○鳥山 茂之 (上大崎一丁目町会)

服部 美代子 (五反田一丁目町会)	長門 ヤイ子 (東五反田みづほ町会)	伊藤 研二 (袖が崎町会)
吉田 京子 (上大崎一丁目愛誠会)	清水 美江子 (上大崎一丁目第一愛誠会)	西村 由紀 (上大崎池の谷町会)
重枝 孝岳 (夕陽会)	田中 義英 (上大崎長者丸町会)	池田 一三 (西五反田七五三町会)
廿日岩 永子 (大崎本町三丁目町会)	谷口 勝年 (西五反田四丁目町会)	宮城 章 (西五反田西二町会)
猪爪 くんに子 (西五反田協和町会)	荒沢 隆雄 (都営東五反田二丁目アパート自治会)	阿部 ちよ子 (西五反田南町会)
川端下 ヨシミ (西五反田谷山町会)	佐藤 禮子 (西五反田一丁目町会)	船水 さち子 (相生会)
神岡 繁 (池田山町会)		

大崎第二地区健康づくり推進委員会

目標

健康づくりの **輪** を広げよう
話 和

活動内容

今年度は、今迄止めていた地域活動の参加が復活しました。

健康づくりの活動も春明のウォーキング 2 回、健康講座 1 回、新春コンサート 1 回と計画しました。残念なことに、秋のウォーキングは雨で中止となりました。

地区活動：区民まつり 7 月 30 日（日）大崎中学校

地区運動会 10 月 22 日（日）芳水小学校

◎ 5 月 14 日（日）春のウォーキング：緑を求め浜離宮を目指そう

大崎第二地域センターに集合。午前 9 時に体操を行い、出発となりました。大崎～浜松町間は電車利用です。浜松町駅を左にぐるりと回り、JR 架線下（この道は歩道のみ）の古い道です）をくぐりぬけ、芝離宮裏に出て静かな緑の中を進み、海岸通りを横断し、いよいよ海が見えます。レインボーブリッジもはっきり。きれい！海をしばらく楽しみました。この日、竹芝栈橋では、伊豆七島のふるさと祭りが行われており、大勢の人で賑わっておりました。海を後に浜離宮をめざします。緑豊かな浜離宮は思ったより人も少なく、外国の方も楽しんでおりました。記念撮影終了後、解散となりました。



大崎第二地区健康づくり推進委員会 主催

健康ウォーキング

～緑を求め元気よく「浜離宮」をめざして
歩きましょう～

日 期： 令和 5 年 5 月 14 日（日）
午前 9 時集合 解散 11:30 頃

集合場所：大崎第二地域センター 自転車置き場前

コース：大崎第二地域センター → 浜松町駅 →
レインボーブリッジを横めて浜離宮へ
※浜松町駅は階段を利用します

費 用：入場料、交通費
※性別がわかる返事書（シルバーパス等）をお持ちください
※団体割引を奨励するのでおねがいいたします

定 員： 各町会 4 名

参加対象
■当日様、ご自身で体調し発熱がないことを確認してください。
■マスクは各自でご用意ください。

注意事項
■雨天・小雨の場合は中止です。
■歩きやすい服装・履きなれた靴でご参加ください。
■保険付、お水（500ml）・タオルをご用意します。

申し込みは 4 月 27 日（木）まで
（ ）町会
健康づくり推進委員（ ）まで
TEL：

◎ 健康講座 9/30 (日) 大崎第二地域センター

品川保健センターの歯科衛生士さんに歯・口腔ケアの大切さについて、お話しいただきました。

◎ ふれあい健康塾

・ボッチャ：パラリンピックで皆さん知っており興味津々で、委員・先生方も利用者さんと混合で全員楽しみました。

・南京玉すだれ：3人の方が来て下さり、衣装もきれいで見て楽しみ、玉すだれを触らせてもらったり、それぞれに楽しみました。

感想・反省

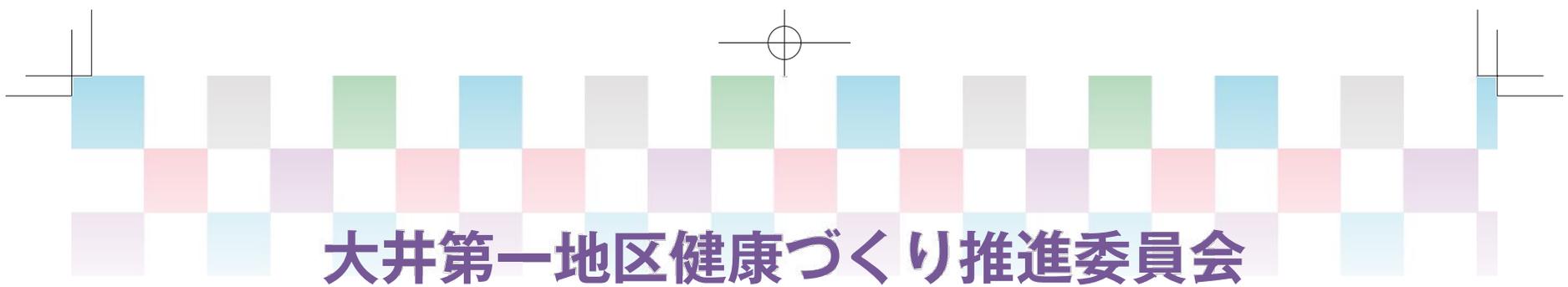
推進員の参加率もとても良く、皆で協力しながら和気あいあいと実施しています。参加者も、そして推進員自身も楽しみながら実施しています。新型コロナの流行による制限から活動が平常化していく中で、これからも健康づくりの【輪・話・和】を広げるため、推進員一同で創意工夫し、新たなことを実行していきたいです。



推進委員氏名

◎会長 ○副会長

◎田中 久子 (西品川二丁目会)	辻 京子 (西品川新生会)	畠山 三枝子 (大崎一二三町会)
齊藤 道子 (西品川三ツ木会)	○松尾 ます美 (大崎四丁目町会)	藤嶋 由美子 (大崎居木橋町会)
樋渡 文子 (西品川三栄会)	○新堀 信子 (大崎三五町会)	磯田 智恵子 (協力睦会)
寺本 洋子 (大崎ウエストシティタワーズ自治会)		手島 久子 (品川尚和会)



大井第一地区健康づくり推進委員会

目標

楽しく継続できる健康づくりを！

活動内容

ふれあい健康塾（南大井文化センター）

毎月第4火曜日 講師：後藤利与子氏

健康体操、リズム体操、お楽しみ会

4月はA-Bの2グループ、5月からは1つのグループ

9月から11月のお楽しみ会「しっかり食べよう講座」

健康づくり事業

さくらまつり（みなみ児童遊園）

4月9日（日）

握力測定、アルコールパッチテストを行いました。

ウォーキング（しながわ区民公園パークセンター広場・花海道）

5月13日（土）中止

区民まつり（大井競馬場）

7月8日（土）

握力測定を行いました。

連合運動会（大井競馬場）

10月15日（日）中止

ウォーキング（東海七福神めぐり・推進委員）

11月11日（土）

講演会（南大井文化センター）「言語聴覚士の歌で学ぶ誤嚥予防」

11月11日（土）

活動内容

推進委員の東海七福神めぐりウォーキング



講演会「言語聴覚士の歌で学ぶ誤嚥予防」



感想・反省など

コロナが緩んできて活動ができると思いましたが、雨天で中止になる行事が続き、中止にならない行事を計画して、報告となりました。

推進委員

会長：小野 悦子（大井海岸町会）	理事：佐藤 秀子（大井元芝町会）	理事：峰田喜代子（東大井林町会）
岩松 清子（大井北浜川東町会）	松丸 邦子（大井寺下町会）	鈴木 文子（北浜川西町会）
杉浦 朋子（大井関ヶ原町会）	山田 明子（大井南浜町会）	土屋 定子（大井立会町会）
高橋 敏子（鮫洲曙町会）	三浦 麻里（鈴ヶ森町会）	森 清美（東大井月見台町会）
山元 敬子（鮫洲北町会）	中村 康子（大井坂下町会）	本山 好子（鮫洲仲町会）
古橋 妙子（大井水神町会）	秋山 聖子（大森駅前住宅自治会）	宮内 清美（北浜川仲町会）
一木 真理（南大井第四町会）		

大井第二・第三地区健康づくり推進委員会

目標

地域で取り組む健康づくり

活動内容

健康づくり推進委員活動～区民まつり～

令和5年7月22日に大井第二地区区民まつりに、健康づくり推進委員として輪投げと握力測定を出店しました。熱中症対策を重視し、水分補給や冷却グッズを活用しながら、休憩を適宜挟むことで、全員が体調を崩すことなく従事することができました。輪投げは老若男女問わず実施でき、家族連れから中高生グループも楽しく参加されている様子が印象的でした。



健康づくり推進委員活動～体操教室～

令和5年10月10日にこころと身体の元気力アップ体操教室を開催しました。品川健康センターの講師をお招きし、椅子を使ってできる運動を学びました。ストレッチとエクササイズを教えていただき、終わった後は適度に身体もほぐれ、身体がすっきりしたと好評でした。



推進委員の活動の様子



ふれあい健康塾

お楽しみプログラムは、推進委員で相談し、身体を使うもの（輪投げ、カップインゴルフ、ボーリング）・頭を使うもの（スティッキー、歯のお話、干支の折り紙講習会、かるた、警察のお話）・皆で楽しくお話（茶話会）など毎月工夫を凝らして実施することができました。



健康体操では、今年度は、体操の前に毎回健康に関するリーフレットをお渡しし、その時期にあった健康情報をお伝えしました。夏の時期は、OS 1 を配布し水分補給の大切さを話しました。大・小ボールやゴムバンド、ダンベルや足つぼ板など毎回違う内容で楽しく行うことができました。

感想・反省など

コロナ禍もやっと勢いも衰え、以前の活動へと歩むことができ始めました。ボールなどの手渡しもでき、マスクを外しての笑顔で回を重ねるたびに明るさが戻り始めました。これからもより一層工夫をして、元気で明るいふれあい健康塾にしていきたいと思えます。



委員氏名

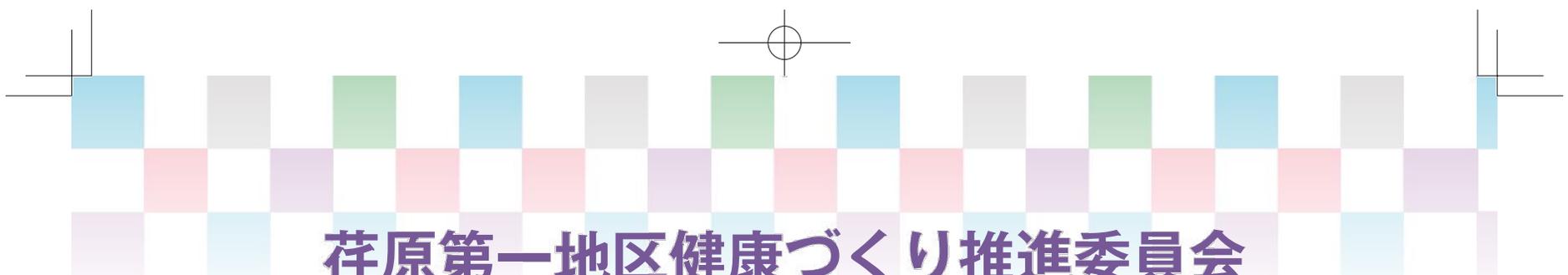
◎会長・ ○理事・ △会計

(大井第二地区)

- ◎戸所 良子 (大井三丁目町会)
- 大歳 博子 (大井森下町会)
- △竹ノ内三紀 (大井二丁目町会)
- 岸川 勸 (大井一丁目鑑町会)
- 北野 富江 (西大井一丁目町会)
- 直井 幹雄 (大井倉田町会)
- 中村 登志子 (ボランティア)

(大井第三地区)

- ◎村野 静子 (大井庚塚町会)
- 山崎 恒子 (西大井四丁目町会)
- △小松勢津子 (西大井六丁目町会)
- 坂田 博子 (出石町会)
- 中村 孝子 (大井鹿島町会)
- 森 島子 (西大井二丁目町会)
- 松浦 玲 (西大井五丁目伊藤町会)



荏原第一地区健康づくり推進委員会

目標

皆でつくろう！笑顔あふれる元気な地域

活動内容

☆春一番コンサート

前半は地域の方に出演していただき、三味線の独奏と三人による合奏を披露。
後半は、楽団ひとりさんのヴァイオリンの独奏に拍手喝采でした。

☆警視庁見学

事前に見学者名簿を提出。白バイにまたがって写真撮影をしました。
歴代の警視総監の写真展示ほか、各都道府県警察の帽子等を見ることができました。

☆区民まつり（会場：小山台小学校）

4年ぶりに開催されました。大人は握力測定と棒つかみゲーム（瞬発力をためすもの）、
幼児～小学生はお手玉ゲームを体験してもらいました。それぞれの体験後に参加品を200
個用意しましたが、大変大盛況だったため短時間で渡しきることができました。当日の参
加者は、約7,000人でした。

☆マジックショーと音楽

マジックショーをしていただいたマジックマリリンさんはとてもチャーミングな方でした。
男性委員と女性委員が1名ずつ出演。2日前には念入りにリハーサルを行いました。
後半は、楽団ひとりさんのヴァイオリン独奏。定員55名の会場は満席でした。

感想・反省など

- ・参加者全員が一堂に会する運営に戻り、誕生月に品物を贈るお祝いの時間も復活して喜ばれています。また、体操は真剣に取り組むのでそれだけに「きつい」内容ですが、後半の「お楽しみプログラム」（様々なゲーム等）が復活したことにより、楽しくリラックスした表情で帰るようになったと感じます。
- ・コロナ禍と一時的な会場変更があった3年間で、参加者が半数以上入れ替わりました。毎年変化は当然ですが、これまで経験したことのない割合です。月に一回の「健康体操」ですが、これを励みに参加していた退会者の後が気になります。区の施策として行っている「健康づくり」がどのように機能しているか追跡調査等で検証することが今後につながると思います。
- ・お楽しみプログラムに新たに「ボッチャ」を取り入れるため、講師を招いて「研修会」を行いました。実際に推進委員が経験することで、参加者が楽しく・安全なゲームの進行ができるように検討し実施しました。

☆春一番コンサート



☆区民まつり



☆警視庁見学



☆マジックショーと音楽



荏原第一地区健康づくり推進委員

○会長 ●理事

- | | | |
|-------------------|--------------------|-------------------|
| ・佐布美枝子 (小山台 1 丁目) | ・佐藤 年子 (小山台 1 丁目東) | ●木村美智代 (小山台 2 丁目) |
| ●飯沼 恵 (小山 1 丁目) | ・畑中 胖 (小山 2 丁目東部) | ・木村 孝 (小山 2 丁目西部) |
| ・板垣 澄子 (小山 3 丁目) | ●渡邊 麻子 (小山 4 丁目) | ・所 道子 (小山 5 丁目) |
| ○吉田 久美子 (荏原 1 丁目) | ・奥村 淑枝 (荏原 2 丁目) | ・萩原 和代 (荏原 3 丁目) |
| ・峯 英子 (荏原 4 丁目) | ・三上 捷子 (中原共和) | |

荏原第二地区健康づくり推進委員会

目標

良く笑い・良く歩き・感謝の心をみんなに！

活動内容

ふれあい健康塾・毎月第一金曜日

5月より全員そろっての体操・お楽しみ会ができました。

2時から4時まで皆さん元気に体を動かしたりゲームやおしゃべりと楽しんでいらっしゃいました。

ウォーキング・6月と11月 2回実施しました。

11月は「銀座八丁神社めぐり 2023」のスタンプラリーに参加しました。銀座一丁目から八丁目までの13の神社をめぐるウォーキングです。デパートの屋上やビルの路地裏・歩道の側（脇）など沢山の神社があることに参加者の皆さんも驚いていらっしゃいました。



活動内容

【幸稻荷神社】



【銀座出世地蔵尊】



【龍光不動尊】



【宝童稲荷神社】



【銀茶会】



感想・反省など

- ・ふれあい健康塾で久しぶりで参加者さんの楽しそうな様子が見られて本当に良かったです。
- ・ウォーキング等、下見・事前打ち合わせが大変ですが、楽しく無事に活動することができました。

委員氏名

村吉 悦子	荏原 6 丁目町会	柏山 節子	荏原 6 丁目町会
南條 八千代	小山 6 丁目町会	福原 妙子	荏原 7 丁目町会
河野 ユリ	荏原 7 丁目町会	岩田 久枝	旗の台南町会
佐藤 美知子	旗の台南町会	河崎 元慈	旗の台 1 丁目町会
中川原 禎子	旗の台 6 丁目町会	関 光子	旗の台 6 丁目町会
荻野 幸枝	荏原 5 丁目町会	赤塚 久美子	小山 7 丁目町会
松永 和子	旗の台 2 丁目町会	高須 由美	旗の台西 2 丁目町会

荇原第三地区健康づくり推進委員会

目標

『明るく元気に体操、笑顔で健康づくり！』

活動内容

○地域で楽しく健康づくり

令和5年6月7日	健康講座：猫背予防しませんか？	参加人数：13名
令和5年10月7日	健康ウォーキング実地踏査	参加人数：11名
令和5年11月18日	健康ウォーキング：目黒川沿い～自然教育園	参加人数：40名
令和5年12月1日	料理教室	参加人数：10名

○ふれあい健康塾

毎月第4水曜日14時～16時、荇原第三地域センターにて活動しました。

令和5年5月より、お楽しみプログラムを再開しました。

ふれあい健康塾終了後には毎回、推進委員定例打合せを実施しました。



健康体操：後藤先生、磯野先生



リズムに合わせて楽しく体操



お楽しみコーナー「合わせ俳句」



お楽しみコーナー「輪投げ」



お楽しみコーナー「ペットボトルボーリング」



お楽しみコーナー「ミュージックベル」



茶話会



健康ウォーキング

○感想・反省

- ・健康体操の先生方と推進委員で協力し、塾生の健康把握や会場の消毒、換気等衛生管理に気を配り、ふれあい健康塾を継続して開催できました。
- ・令和5年5月からは2グループ合同で、健康体操とお楽しみプログラムを実施しました。皆さん楽しく、時には勝負に真剣に取り組まれていました。
- ・新型コロナウイルスが5類になり、健康ウォーキング・料理教室等各種行事を徐々に再開しました。新しい推進委員に活動を理解してもらう機会にもなりました。
- ・来季も有意義な活動を目指し準備していきたいと思います。

健康づくり推進委員 ◎：会長 ○：理事 ☆：会計					
平塚地区		戸越地区		中延地区	
平塚一丁目町会	小野節子	戸越銀座町会	村越寿子	中延一丁目町会	棟方洋子
平塚一丁目町会	吉田静	戸越一丁目町会	宮川晃	中延二丁目町会	壺三恵
平塚一丁目南部町会	神谷富子○	戸越二丁目町会	玉川登代子○	中延二丁目町会	五十嵐久美子
平塚二丁目町会	池田京子	戸越三丁目町会	阿部陽美	西中延一丁目町会	野辺百合子
平塚三丁目町会	澤田裕介◎	戸越四丁目町会		西中延二丁目町会	平井三枝子○
平塚三丁目町会	十八公宏衣☆	戸越五丁目町会	松澤麗子	東中延一丁目町会	鈴木直美
平塚四丁目町会	岡田美智子				

荏原第四地区健康づくり推進委員会

目標

笑いで明るく健康づくり

活動内容

ふれあい健康塾

毎月第3火曜日 14:00～16:00 荏原第四地区地域センター
終了後、推進委員定例打合せ会

1、健康体操

- * ボール（大、小）や、セラバンドを使い、椅子に座ったままでもできる体操
- * 音楽と共にリズム体操
- * 身体を整えるストレッチ体操

2、おたのしみプログラム

- * 輪投げ トランプ 折り紙 三味線伴奏で民謡を唄う。
保健師さんのお話（コロナの現状）など多岐にわたりました。

(今後の予定)

- * 12月：ハンドベル（クリスマスソング）を聴く
- * 12月～1月：2月実施予定のウォーキング下見
- * 2月：ウォーキング（池上梅園）
- * 3月：茶話会

推進事業

・・・健康体操教室を実施：10月22日：源氏前小学校体育館

感想、反省

- * お楽しみプログラムを再開できたことで、会員の皆様とお話も増え笑顔も多く見られるようになりました。
- * 数年ぶりに開催された体操教室は、広い会場でおもいきり体を動かし、フォークダンスで楽しいステップを踏み、気持ちの良いひとときでした。会場が3階で階段を上がるのが困難な会員もあり今後、会場選びに一考を要する。
- * 今後もより良い健康づくりをめざして活動していきたいと思えます。

健康体操教室 2023-10-22

源氏前小学校体育館



小さなボールをグニュグニュ



セラバンド体操



フォークダンス (マイムマイム)



最後はストレッチで体を整えます。

**ようやく開催出来た
体操教室 皆さまの声**

- 本当に気持ちよかった。
- 参加できて嬉しいです。
- これからも続けていくことを願ってます。

推進委員氏名		◎…会長 ○…理事 △…会計	
中延三丁目町会		西中延三丁目町会	○佐藤 美津子
中延四丁目町会	藤原 孝子	旗の台三丁目町会	松島 美雪
中延五丁目町会		旗の台四丁目町会	関口 ヨシ子
中延六丁目町会	村上 秀明	旗の台五丁目町会	△木所 容子
荏原町町会	井上 恵洋	戸越六丁目町会	○井淵 良子
東中延二丁目町会	◎大崎 進	豊町六丁目町会	鹿野 茂子
東中三町会	牧野 玲子	二葉四丁目町会	染野 豊美

荇原第五地区健康づくり推進委員会

目標

100歳目指して!! フレイル予防!!

活動内容

*ふれあい健康塾 毎月第4金曜日 荇原第五地域センター 第1集会室 14:00～15:40



コロナウイルスが緩和された為、5月よりふれあい健康塾の内容を例年通りに戻し、お楽しみコーナーも再開しました。原先生は高齢者さんの体調を十分に考慮した運動に変えて下さいました。健口体操・ゴムボール運動・唾液腺マッサージ「花」の曲に合わせてのリズム運動をしました。二年振りのお楽しみコーナーではカルタ・おり紙・トランプ・モルック・輪投げ・ボッチャを行いました。皆さんに楽しんで頂きました木村先生からは食事・睡眠のとり方や、今年早くも流行しているインフルエンザの予防策などの指導を受けました。そして会の最後に手話合唱をしました。二か月毎に曲が変わりますが、高齢者さんの覚えの速さと上達ぶりには先生も驚いていました。

9月・10月・11月に保健センター職員による「しっかり食べよう講座」を実施しました。日常の食材別栄養面の見直しや調理法、オーラルフレイルなどの講習を受けました。皆さんメモをとったり資料のアンケートに答えたりと大変勉強になった講習会でした。



*ボッチャ大会 6月10日(土) 杜社地域密着型多機能ホーム体育館 9:00～11:40

参加人数 75名



東京パラリンピックで一躍注目を浴び、老若男女が楽しめる身近なスポーツです。昨年は私達も初めての実施で反省点が多く見られましたが、今回はとてもスムーズに各ゲームが進行しました。白熱したゲームが多く、勝敗に関係なく健闘を称える姿に感動しました。声を挙げての応援は控えて頂きましたが、皆さん楽しんで下さいました。解散後に是非来年も開催して下さいのご要望が多く、推進委員全員の頑張りが花開きました。

成績結果は優勝二葉3丁目町会、第2位豊町2丁目親和会、第3位は二葉2丁目町会となりました。入賞を逃した町会の中には来年のリベンジの為に練習しますから、ルールやジャッジの仕方を教えて下さいと声を掛けて頂き、私達も来年の開催への意欲が大いに沸きました。



*地区まつり 7月22日(土) 杜社地域密着型多機能ホーム 15:30～19:00



23日(日)

〃

10:30～14:00

参加人数 965名

3年ぶりの開催でした。大人は握力測定、子供達は輪投げをしました。特に高齢者の半数以上の方が年齢別標準値より低く、やはりここでもコロナによる影響が見られました。又、平均して女性の方が標準値より高い方が多く、男性の方達は日頃の運動不足を反省していました。



*秋のウォーキング 11月11日(土) 9:00～11:50 しながわ中央公園～目黒不動尊

参加人数 45名



今回17回目になりました。品川区内と近隣区のウォーキングコースはほぼ制覇したので、初回に戻り約6キロ・1時間40分のコースにしました。前日から気温が下がり曇り空でした。途中数名の方がリタイヤされましたが、90歳以上の方を含む他の皆さんは見事ゴールしました。最終地まで事故も無く怪我人も出ずに終了出来ました。

***ノルディックウォーキング 3月12日(土) 10:00~11:30 しがわ中央公園**

地区のベテラン指導者のもと、爽やかな春風の中気持ちの良い汗をかいています。



栄養講座

勉強になりました



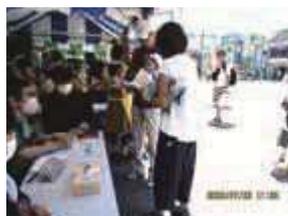
ふれあい健康塾

皆さん楽しそう♪♪

ボッチャ大会

優勝目指して
ファイト!!

地区まつり



秋のウォーキング

ゴール!!



感想・反省点

ふれあい健康塾を始めてから今年で18年になりました。その間前会長の急逝、コロナウイルス感染防止対策による行事変更、スタッフの新旧交代と色々ありました。反省点は多々ありますがいつもご支援、ご指導を下さった先生方、健康課職員、保健センター職員の皆様に心より御礼申し上げます。これからも多くの方々に楽しんで頂ける行事を企画・実施し、地域発展に尽力してまいります。そして何よりも高齢者さんに寄り添い、信頼されるお世話を続けていきます

健康づくり推進委員	豊町チーム	二葉チーム	これからも 頑張ります♥ 
・会長 小林茂臣 (豊町2丁目親和会) ・理事 渡邊正子(豊町1丁目) ・理事 青木秀子(二葉1丁目)	大金貞子(豊町1丁目)	堀野育子(二葉1丁目)	
	館本公子(豊町2丁目親和会)	伊藤かず子(二葉2丁目)	
	島田律子(豊町3丁目)	野澤久子(二葉2丁目)	
	和田健二(豊町3丁目)	河原幸枝(二葉中央)	
	纈纈二三子(豊町4丁目)	高橋幸吉(二葉中央)	
	高山義和(豊町4丁目)	新保トメ子(二葉神明)	
	青柳富子(豊町5丁目)	庭野淑子(二葉神明)	
	成田淑江(豊町5丁目)	白井せつ子(二葉3丁目)	
		本橋桂子(二葉3丁目)	

八潮地区健康づくり推進委員会



目標

八潮地区の健康はみんなで楽しく創ろう！

活動内容

健康体操

- ①あひるの会
(毎月第2木曜)
 - ②ふれあい健康塾
(毎月第4木曜)
- *R5年5月～
お楽しみ会復活



スポーツ

- ①ポッチャ体験会
(奇数月第3月曜)
- *R4年より開始



- ②スポーツ吹き矢
(毎月第2、4木曜)

※コロナ禍で休止中

健康食

- ①男の料理教室
(7、11月第3土曜)
- *R4年より復活



- ②よもぎ団子
(6月土曜)

- ③8種カレーライス販売
(11月子どもフェスタ)

→R5年輪投げ出店

感想・反省

昨年度は健康体操以外はコロナ禍の為実施できなかつたなか、委員の努力によりポッチャ体験を開始することができました。今年度は5月より健康体操もコロナ前の実施内容に戻りお楽しみ会も委員の努力により復活できました。しかしよもぎ団子などやスポーツ吹き矢などについてはまだ休止中です。担当していた委員がいなくなり再開が難しいものが出来てしまいました。たくさんの方に参加していただき、概ね計画通り事業を実施できました。参加していただいた地域の皆様の協力のたまものだと思います。どの事業でも、参加者・委員の笑顔があふれ、それぞれ健康を意識し合う貴重な場となっています。

来年度も、地域の皆様とのつながりを大切に、楽しく活動をして行きたいと思います。今後もよろしく願いいたします。

★あひるの会★ 毎月第2木曜日 健康体操

○R5 年度開催日、お楽しみ会メニュー

- ・4/13：なし、5/11：とうりゃんせボーリング、6/8：ヤカーリング、7/13：ピストルゲーム、8/10：きみまる DVD、9/14：お達者健診、10/12：輪投げ、11/9：お達者健診結果
- 12/14：クリスマス会、予定 1/11：ペットボーリング、2/8：ギター&フルーツ鑑賞、3/14：トランプ



健康体操



ヤカーリング



ピストルゲーム

★ふれあい健康塾★ 毎月第4木曜日 健康体操

○R5 年度開催日、お楽しみ会メニュー

- ・4/27：なし、5/25：輪投げ、6/22：ペットボーリング、7/27：しりとり、8/24：消費者センター講話、9/28：ビンゴ大会、10/26：ヤカーリング、11/30：とうりゃんせボーリング
- 12/21：ピストルゲーム、予定 1/25：かるた大会、2/22：消費者センター講話、3/28：ビンゴ大会



健康体操



ペットボーリング



★ボッチャ体験会★

5/15、7/24、9/11、11/20、1/15、3/18
 ハーフコートで試合形式で楽しみました



ボッチャ

★男の料理教室★ 7/15、11/25



アジフライ他

★八潮児童センター子どもふれあいフェスタ 輪投げ出店★

11/11 フェスタが4年ぶり復活
 カレーライスの代わりに出店



【八潮健康づくり推進委員】 会長 飯沼和男

副会長 大村修 梅津時子、会計 古川知子、名古屋みきえ、
 長谷川世紀子、加藤いつ子、小松崎富士子、須貝あき、
 大内節子、鈴木広子、杉本義雄、大津加代子、神津喜代志



品川区民健康づくり推進協議会
令和5年度 品川区民健康づくり推進委員活動報告集
令和6年2月発行

編集 品川区民健康づくり推進協議会事業部会
事務局 品川区健康推進部健康課
〒140-8715 品川区広町2-1-36
電話 03-5742-6746 Fax 03-5742-6883

品川区保健所大井保健センター
〒140-0014 品川区大井2-27-20
電話 03-3772-2666 Fax 03-3772-2570

印刷・製本 勝田印刷株式会社