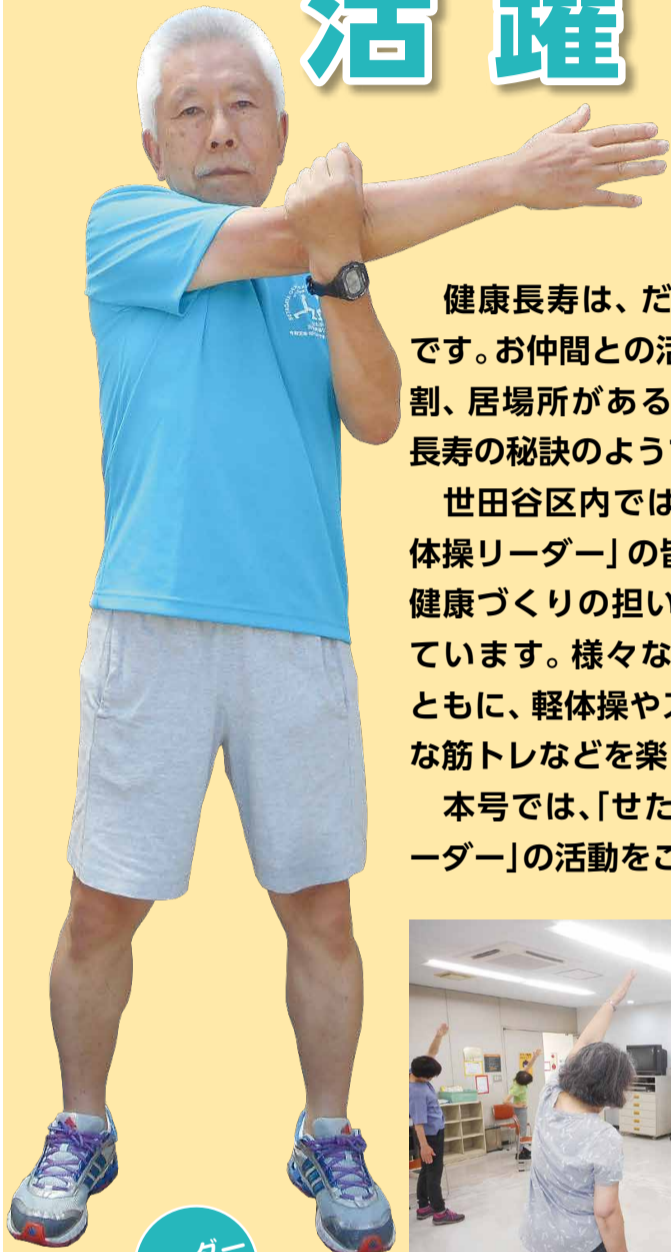




## 「せたがや元気体操リーダー」 活躍中!



リーダーの声

健康長寿は、だれもが願うことです。お仲間との活動や地域での役割、居場所があることなどが健康長寿の秘訣のようです。

世田谷区内では、「せたがや元気体操リーダー」の皆さんが、地域の健康づくりの担い手として活躍しています。様々な団体の皆さんとともに、軽体操やストレッチ、簡単な筋トレなどを楽しんでいます。

本号では、「せたがや元気体操リーダー」の活動をご紹介します。



「せたがや元気体操リーダー」は、平成17年から隔年で開催しているせたがや元気体操リーダー養成講座を修了し、地域で活躍している世田谷区民の方です。経験や経歴も様々な64名のリーダーは、主に区内の高齢者体操サークルで、ストレッチ体操やリズム体操などの指導をしています。

「せたがや元気体操リーダー」として  
地域でのボランティア活動に  
参加してみませんか。

### せたがや元気体操リーダー 養成講座を開催します!!

健康体操を通して地域の方々に笑顔と元気を届けるボランティアリーダーの養成講座です。運動や指導の経験の有無は問いません。まずは気軽に説明会へご参加ください。

#### 説明会

参加必須

- 日時…9月13日(月)午前10時～11時30分
- 会場…梅丘パークホール(松原6-4-1)
- 対象…区内在住で平日昼間に「せたがや元気体操リーダー」として活動できる方
- 内容…「せたがや元気体操リーダー」の役割、趣旨説明  
せたがや元気体操リーダー養成講座詳細など
- 申込…9月6日(月)(必着)までに電話、ハガキまたは保健センターホームページでお申込みください。  
※ハガキの場合は、講座名・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号を明記のうえ、保健センターへ。

上記説明会に参加し、この事業の趣旨に同意された方から選考させていただきます。

- ◆ 募集人数…10名(選考)
- ◆ 第1次(書類審査)
- ◆ 第2次(面接9月27日(月)午後)

#### 第10期 養成講座

- 日 時…10月5日(火)、8日(金)、12日(火)、15日(金)、18日(月)、25日(月) 全6回(全回参加できる方)  
いずれも午後1時30分～4時  
※上記講座以外にも来年3月までに現場実習やフォロー研修に参加していただけます。
- 会 場…保健センター
- 受講料…無料(認定後に年間登録料1,000円と保険料が必要となります)

問合せ・申込み ⇨ 健康指導係 ☎6265-7513  
〒156-0043 松原6-37-10 世田谷区立保健医療福祉総合プラザ2階  
世田谷区保健センター健康指導係 せたがや元気体操リーダー養成講座担当

※「せたがや元気体操リーダー」の養成は、世田谷区・(公財)世田谷区保健センター・NPO法人健康フォーラムけやき21の三者協働によるものです。



池田 茂さん (4期生)

リーダーになって自分の健康管理ができるようになりました。ストレッチでは伸ばす筋肉とその効果、筋トレではどの筋肉を使うとどのような効果があるかを説明して、筋力づくりにより体の抵抗力を高め健康寿命を延ばすことを目標としています。また、指導後などには定期的に懇親会を行い、楽しく距離を縮めています。



赤堀 寿得さん (7期生)

リーダーとして活動し、グループの皆様から「気持ちよかった」「元気もらえた」など、声をかけていただくと嬉しいです。また、リーダー相互の交流(スキルアップ研修など)を持つことで、楽しい体操方法やグループ情報など意見交換があり、とても楽しい活動となっています。活動を通じて自分自身の健康に役立っています。



鈴木 弘美さん (8期生)

人のためと思って始めましたが、結局自分のためになっていて、それに気づいた事が良かったと思っています。会社を勇退しスポーツジム通いで、「人の身体は何歳からでも変わる」ことを実感したので、その思いを伝えたいと思っています。指導中の参加者の微笑みや、体を伸ばして気持ちよさそうなメンバーの笑顔を見ると嬉しく頑張れます。

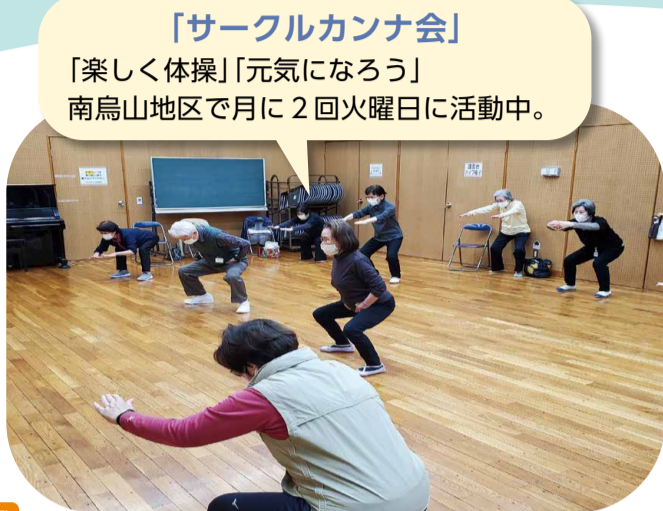
# 地域へデビュー！

## 身近な場所の活動(体操サークル)に参加してみませんか。



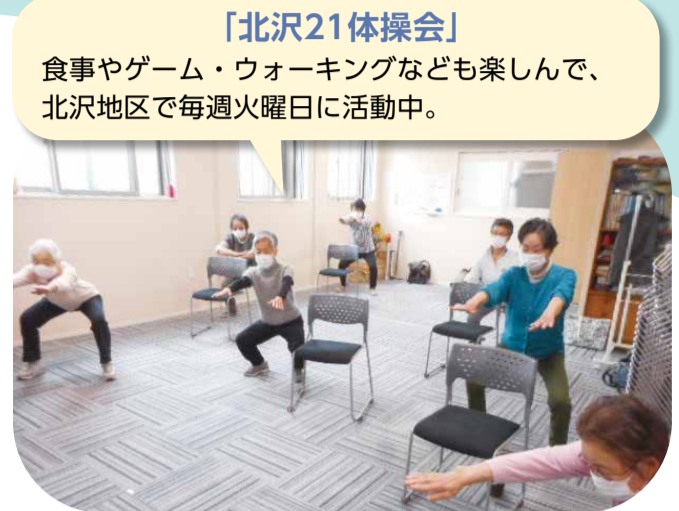
保健センターでは区内活動グループの紹介や新規グループの立ち上げをサポートしています。  
これから体操を始めたい方やサークル活動の情報が知りたい方はご相談ください。

- 烏山地域**  
(主な活動場所)
- 1 烏山区民センター
  - 2 粕谷区民センター
  - 3 寺町通り区民集会所
  - 4 八幡山区民集会所
  - 5 上北沢5丁目集会所
  - 6 給田地区会館
  - 7 上祖師谷地区会館
  - 8 上北沢ふれあいの家



### 「サークルカナ会」

「楽しく体操」「元気になろう」  
南烏山地区で月に2回火曜日に活動中。



### 「北沢21体操会」

食事やゲーム・ウォーキングなども楽しんで、  
北沢地区で毎週火曜日に活動中。

- 砧地域**  
(主な活動場所)
- 1 鎌田区民センター
  - 2 喜多見団地集会所
  - 3 成城ホール集会所
  - 4 希望丘区民集会所
  - 5 祖師谷区民集会所
  - 6 千歳台地区会館
  - 7 船橋地区会館
  - 8 大蔵地区会館
  - 9 祖師谷支えあいルーム
  - 10 宇奈根ふれあいの家



- 北沢地域**  
(主な活動場所)
- 1 代田区民センター
  - 2 新代田区民集会所
  - 3 下北沢区民集会所
  - 4 北沢区民集会所
  - 5 六所橋区民集会所
  - 6 松沢区民集会所
  - 7 代沢東地区会館
  - 8 代沢地区会館
  - 9 梅丘地区会館
  - 10 松原地区会館

- 世田谷地域**  
(主な活動場所)
- 1 弦巻区民センター
  - 2 桜丘区民センター
  - 3 太子堂区民センター
  - 4 池尻区民集会所
  - 5 下馬区民集会所
  - 6 三軒茶屋区民集会所
  - 7 経堂地区会館別館
  - 8 経堂南地区会館
  - 9 池尻地区会館
  - 10 上馬地区会館



### 「ウォーキング2000」

ほがらかで明るい会です。  
喜多見地区で毎週金曜日に活動中。

- 玉川地域**  
(主な活動場所)
- 1 奥沢区民センター
  - 2 玉川台区民センター
  - 3 深沢区民センター
  - 4 上野毛地区会館
  - 5 奥沢東地区会館
  - 6 東玉川町会会館
  - 7 等々力地区会館
  - 8 二子玉川地区会館
  - 9 尾山台地区会館
  - 10 瀬田地区会館
  - 11 用賀地区会館



### 「すばる会」

宇宙の星々のようにメンバーが光り輝くようにとの  
願いを込めて、桜丘地区で毎週水曜日に活動中。



### 「軽体操ひまわり」

「継続は力なり」  
桜丘地区で毎週火曜日に活動中。



### 「コスモスの会」

体操や食事、おしゃべりが大好きです。  
駒沢地区で月に2回木曜日に活動中。

団体の活動については、  
お近くの地区社協・地域社協にお問い合わせください。

- 世田谷地域社会福祉協議会事務所 ☎3419-2311
- 北沢地域社会福祉協議会事務所 ☎5787-8537
- 玉川地域社会福祉協議会事務所 ☎3702-7777
- 砧地域社会福祉協議会事務所 ☎5727-6101
- 烏山地域社会福祉協議会事務所 ☎5314-1891

障害のある方も楽しく体を動かせるグループのご紹介!

### 「世田谷YYリハ・スポクラブ」

毎週月曜日 午前10時～11時30分 場所⇒希望丘地域体育館(船橋6-25-1)  
保健センターが開催した「リハビリスポーツ体験講座」の修了者が中心に活動している会です。ポッチャと卓球で無理なく体を動かします。年齢問わず障害がある方や体力に自信がない高齢者の方も一緒にワイワイ楽しみましょう。また、共に楽しむボランティアの方も同時に募集しています。直接会場へお越しください。

# 保健センター2階「こころとからだの保健室ポルタ」に「がん」と「こころの健康」に関する情報コーナーを開設しています。

月～金曜日

午前9時～午後5時

(祝日・年末年始を除く)

書籍や資料の閲覧ができます。  
気軽にご利用ください。

「がん」に関する  
ご相談も  
お受けしています。  
スタッフに  
お声掛けください。  
(予約不要)

## こころの健康に関する書籍やリーフレット等

- 依存症や精神疾患、発達障害など
- メンタルヘルスや生きづらさ
- 相談窓口や支援団体についての資料
- 思春期のこころの悩み

## がんに関する書籍や冊子等

- がん治療や療養、不安への対応、治療と仕事等に関する書籍
- 国立がん研究センターがん情報サービス発行の各種がんの冊子
- がん検診、がん予防、在宅療養等患者・家族の支援に関する情報

## がん相談のご案内

いろいろな相談方法をご用意しています。  
患者や家族等のどなたかが世田谷区民であれば利用できます。

相談  
無料

※予約や相談については、祝日・年末年始は除きます。

### 直接会って相談したい方

じっくりと相談できます。  
土曜日に実施しています。

#### 対面相談(予約制)

第2・4土曜日 午前9時～正午

看護師による専門相談です。

☎6265-7536(予約専用)

予約受付：平日 午前9時～午後5時

実施場所：保健センター2階「こころとからだの保健室ポルタ」内 がん相談室

出張相談もあります

### がん相談 in 中央図書館

9月25日(土) 午前9時～正午

実施場所：世田谷区立中央図書館3階  
教育会館(教育センター)内

☎6265-7536(予約専用)

予約枠に余裕があれば、当日の申込みもお受けいたします。

※当日直接お越しの方は、お待ち頂く場合があります。

※「がん相談 in 中央図書館」、「烏山区民センター前広場出張相談」は、新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、中止となる場合があります。

かまえず気軽にご相談ください。  
平日に実施しています。

#### 一次相談窓口(予約不要)

月～金曜日 午前9時～午後5時

スタッフがお話をうかがい、必要に応じて情報提供や対面相談の予約などを行います。

実施場所：保健センター2階「こころとからだの保健室ポルタ」内 がん情報コーナー

### 働きながら治療・闘病している方

#### がん患者等 就労相談

患者ご本人や家族等のほか、事業主・企業等の担当者からのご相談もお受けします。  
看護師と社会保険労務士と一緒に相談を受け、「治療と仕事の両立」をお手伝いします。

相談日	場所
①10月9日	保健センター
②10月23日	
③令和4年 2月12日	三茶おしごとカフェ 太子堂2-16-7 世田谷産業プラザ2階
④令和4年 2月26日	

いずれも土曜日 午前9時～正午

☎6265-7536(予約専用)

### 電話で 相談したい方

#### 電話相談

第1～4木曜日 午前9時～午後1時

☎6265-7562(相談専用)

第1・3週：看護師による専門相談

第2・4週：がん体験者によるピア相談

烏山年金・労働相談会と同時開催

### 烏山区民センター前広場 出張相談

11月30日(火) 午前11時～午後3時

☎6265-7536(予約専用)

予約枠に余裕があれば、当日の申込みもお受けいたします。

※当日直接お越しの方は、お待ち頂く場合があります。



保健センターでは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のための様々な対策を行いながら、皆さまのご利用をお待ちしております。



## 保健センターで楽しく健康づくり！

※新型コロナウイルスの感染状況により、講座の開催を延期・中止する場合があります。

### A 太極拳&脚筋力アップ教室

内容：8式太極拳・練功18法前段・関節操・簡化24式太極拳・リラクゼーションストレッチなど  
 日時：10月7日～12月23日  
 毎週木曜日(全12回)  
 午後1時40分～2時50分  
 定員：30名(抽選)  
 会場：保健センター



太極拳はゆっくりとした動きなのでリラックス効果はもちろん、無理なく足腰の強化やバランスアップの効果があるとされています。未経験の方でも安心して参加いただけるように、基本動作から丁寧に行っていきます。

#### 共通項目

対象：A・Bは区内在住・在勤で18歳以上の方  
 Aは保健センター健康度測定(下記)、特定健診または同程度健康診断を1年以内に受診していること。  
 参加費：A 1回400円(指導料) B 無料

申込：A 9月3日(必着)、B 9月14日(必着)までに、保健センターへ電話、またはホームページの(健康増進)コーナーからお申込みください。ファクシミリの場合は、講座名・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話またはFAX番号を明記の上、保健センターへ。  
 ☎ 6265-7473 FAX 6265-7429  
 HP <http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/health/index.html>



抽選の結果は、当選された方だけに、締切後10日以内に通知を送付いたします。マスクの着用必須。運動のできる服装でお越しください。

### B 働き盛り・子育て世代の心とからだのハッピーライフ講座

- 日時：10月11日～11月1日 毎週月曜日(全4回) 午前10時～11時30分  
 定員：12名(抽選)  
 会場：上祖師谷地区会館(上祖師谷4-5-6)
- 日時：10月19日～11月9日 毎週火曜日(全4回) 午前10時～11時30分  
 定員：20名(抽選)  
 会場：桜新町区民集会所(桜新町1-30-14)

託児はありませんが、お子様と一緒にご参加いただける講座です。

筋力トレーニングによる体力アップ、健康診断結果の見方、食生活やストレス対策、体成分分析測定や健康情報の紹介など。働き盛り・子育て世代の方の健康づくりのきっかけとなる内容となっています。



## 最近、こころの疲れや不調を感じていませんか？

保健センターホームページには、こころやからだのセルフチェックができる「お疲れ度チェック」を掲載しています。



世田谷区ホームページでは、動画講座やメンタルヘルスチェック、こころの健康相談などの情報が配信されています。



## 健康度測定

より詳細な健康チェックで、あなたの健康生活をサポートします。

- 対象：区内在住で18歳以上の方
- 料金：5,000円 ※半額となる場合があります。詳しくは、お問合せください。

要予約

一次測定(1日目)		二次測定(2日目)	
実施日	火曜日・水曜日 午前	実施日	木曜日 午前または午後 金曜日 午前
<ul style="list-style-type: none"> <li>尿・血液検査</li> <li>胸部X線</li> <li>体成分測定</li> <li>活動量・食生活・ストレスチェック など</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>呼吸機能(※)</li> <li>視力測定</li> <li>安静時心電図</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>呼吸機能(※)</li> <li>眼底撮影</li> <li>安眠時心電図</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>負荷心電図</li> <li>医師による総合判定・結果説明</li> <li>個別アドバイス(栄養・運動・休養)</li> </ul>	

(※)呼吸機能検査は、新型コロナウイルスの感染防止に配慮し、現在は検査を休止しています。

申込み・問合せ⇒保健センター窓口、電話(6265-7463)、ファックス(6265-7429)

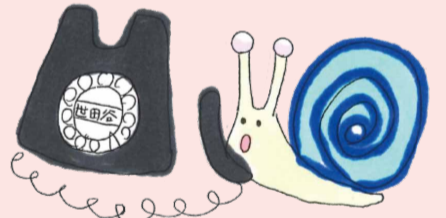
不安なとき、つらいとき、困ったときなど、ご相談ください。

## 夜間・休日等こころの電話相談

世田谷区民であれば、どなたでもご利用になれます。専門相談員とピア相談員(相談員研修を受けた当事者)が対応します。受付は、いずれも終了時刻の30分前までです。

無料

☎6265-7532 (相談専用)



イメージキャラクター「こころくん」

月曜日・水曜日・木曜日	午後5時～7時	ピア相談
	午後7時～10時	専門相談
土曜日及び祝日にあたる月・水・木曜日	午後1時～2時 及び 午後4時～8時	専門相談
	午後2時～4時	ピア相談

※年末年始(12月29日～1月3日)は除きます。

平日の昼間は、各総合支所保健福祉センター健康づくり課保健相談係で相談をお受けしています。

(世田谷) ☎5432-2896  
 (北沢) ☎6804-9667  
 (玉川) ☎3702-1982  
 (砧) ☎3483-3166  
 (烏山) ☎3308-8246

#### ●ピア相談とは…

ピアとは「対等」、「仲間」という意味です。ピア相談では、心の病を経験した当事者が、経験をもとに思いを分かち合い、お気持ちに寄り添った相談を心がけています。

#### ●専門相談とは…

専門相談では、社会福祉士や精神保健福祉士などの資格を持った相談員が相談をお受けします。

世田谷区立保健センター指定管理者  
 公益財団法人 世田谷区保健センター

<http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>

世田谷区保健センター 検索



(公財)世田谷区保健センターは区立保健センターを運営しています。

☎6265-7441(代) ☎6265-7409

〒156-0043 世田谷区松原 6-37-10  
 世田谷区立保健医療福祉総合プラザ 2・3階

#### 交通のご案内

- 電車 小田急線「梅ヶ丘」駅北口より徒歩5分  
 世田谷線「山下」駅・小田急線「豪徳寺」駅より徒歩8分  
 井の頭線「東松原」駅より徒歩14分
- バス 小田急バス 渋54 渋谷～経堂「松原」下車徒歩1分  
 東急バス 等13 等々力操車所～梅ヶ丘駅「梅ヶ丘駅」下車徒歩5分



保健センター「げんき人」は、総合支所などの区の施設においてあります。次回発行は令和3年(2021年)11月15日の予定です。