

令和4年度5月発行
令和3年度

根津交流館
文京区根津1-14-3
03-3828-5269

ねづだいすきだより

コロナ禍3年目のため、利用者みなさんの体力が圧倒的に減ったように感じたため、交流館の行事は体力を回復させる講座を多く増やしました。早朝ポールウォーキングや早朝7秒スクワットは参加者も多く大変人気の高いものになります。またエクササイズとして盆踊りを踊る「ジャパニーズエクササイズ盆踊りを踊ろう」も楽しみながら活動量も上げられると大変好評です。令和3年度下期の交流館活動をご紹介します。



1 【セラバンド体操】 142回合計1424名



週3日のセラバンド体操は60代~90代の方々が参加されています。感染防止のため1日2開催行っています。リハビリでも使用しているセラバンドというゴムを使用してソフトな筋トレを行っています。主に上半身を鍛えます。続いて柔らかいボールを使い下半身をほぐし鍛えます。曜日によって音楽に乗ってステップを踏む日や、ラダーという梯子のような紐を使った認知症予防のトレーニングもあり盛りだくさんな内容になっています。

2【たのしい工作】10月～3月（7開催）合計64名

毎月一回の折り紙工作の会です。講師は小橋文代さん。自宅で飾ることができる作品を心掛けています。参加される方は40代～90代の幅広い世代の方に参加いただいています。みなさんとおしゃべりしながら折るとあっという間に時間が過ぎていきます。



10月 「コスモス」
11月「くるみ絵」2開催
12月「ポチ袋」
1月「つるのハート」
2月「おひなさま」
3月「ポット入りさくら」

3【おしゃべりサロン生きがいを語る会】10月～3月（6開催）合計48名

利用者から企画提案されて8年目を迎えました。毎月楽しくおしゃべりしています。お話する内容は、最近気になること、自分で試している健康法、家族のことなどなんでもお話してもらえます。日頃体操で会うことも多いみなさんですが、深い話ができる大変ご好評いただいています。

4【こうりゅうかんDE映画会】 10月～3月（6開催）合計49名

毎月懐かしい映画を上映しています。コロナ禍のため外出を控えている方でも映画だけは参加したいと言って参加されている方もいます。

10月チャップリン主演「ライムライト」

11月森鷗外原作「雁」

12月吉永小百合主演「キューポラのある街」

1月市川雷蔵主演「影を斬る」

2月高倉健主演「ホタル」

3月藤沢修平原作「花のあと」



5【理学療法士による正しい姿勢の作り方】11月～1月（3開催）合計21名

令和元年の1月より初開催した講座ですが、令和3年度で3年目を迎えました。理学療法士の寺岡かおり先生に、なぜ歳を取ると背中が曲がってしまうのか、骨が折れやすくなるのかなど原因と対策を教えてくださいました。

4月は緊急事態宣言のため中止、10月・2月・3月は講師都合により中止になりました。



6【ポールウォーキング】10月～3月（6開催）合計30名



令和2年度10月より開催し、令和3年度で2年目を迎えました。講師は全日本ノルディックウォーク連盟の指導員小野富雄さんを講師に招き月一回の講座になります。普段は上野公園周辺を歩きます。大体3キロ～4キロほどの距離になります。雨天の日は、部屋でストレッチや筋肉トレーニング、歩き方のフォーム確認をします。階段を上るとき太ももの後ろを使う、立ち上がり動作も

同様に行くと反射を使うため楽に行うことができます。

7【季節の寄せ植え講座】11月・2月（2開催）26名



令和元年から始まり今年度は3年目を迎えました。講師は榎澤智江さんです。貸室の人数制限のため1日2開催しています。11月のリース型寄せ植えでは30センチほどするリース台を使用して、パンジーやハボタンを植えました。とても豪華な出来栄えに参加されているみなさんは、他の参加者の作品を見て周りスマホの撮影会になりました。

8【ジャパニーズエクササイズ盆踊りを踊ろう♪】10月～3月（6開催）43名

今年度の5月より始まった盆踊りの会になります。豊島区の盆踊りの会に来ていただいています。毎月楽しく踊っています。一つの踊りを完全に踊れるようにするのではなく、エクサ

サイズをしている感覚で1時間半の間に7曲～10曲ほど踊ります。曲目は根津音頭、東京音頭、炭坑節、ゆかた音頭、八木節、大東京音頭、チャンチキおけさ、火の国太鼓、文京音頭など。

9【ふまねっと体験会】11月・3月（2開催）21名

今年で4年目を迎え楽しく認知症予防を行っています。ふまねっととは4×4のマスを踏まないように慎重に歩くことから、踏まないネット=ふまねっとと言います。ゆっくりとステップを踏んでいくと片足になる時間が多くなり、体重移動によるバランス能力が鍛えられると言われています。この運動では筋肉は鍛えられませんが、踏まないよう意識をすることによって転倒予防に効果があります。



10【スマホタブレットなんでも相談会】1月・3月（2開催）14名



今年度で3年を迎えました。お一人30分程度相談できるため、いろいろな相談があります。コロナ禍のためオンラインの相談が一番多く、ZOOMの使い方やラインのテレビ電話などがあります。またサークルの名簿作成のためexcel操作の質問もありました。

11【安楽座禅法入門秋・冬】11月・2月（2開催）20名

今年度で5年目を迎えた座禅講座です。講師は曹洞宗僧侶で整体師の藤井隆英氏です。年4回の季節毎に行っています。参加される方はリピーターの方が多く、男性参加者もいます。講座では仏教の教えの説明があり、聞きなれた「因果」「因縁」「祇園精舎の鐘なる」などの意味を分かりやすく教えてくれます。参加者の方の中にはメモを取る方もいます。座禅に入る前は身体をゆるめる準備体操を行っていきます。固まっている状態だと背筋を真っすぐにするのは難しく、座禅中は心を休めるところか痛みや不快な感情に支配されてしまいます。一日5分でも10分でもいいので、心を静めるため座禅を習慣にできると心が穏やかになると言われています。



12【からだの深いゆるめ方】12月・3月（2開催）23名

今年度で3年目を迎えました。座禅を行う際のポイントになることは、身体を真っすぐに保つことです。普段の姿勢の影響もありますが、無理してあぐらをかく、背筋を真っすぐにすると腰に負担が掛かる方もいて、痛くて座禅どころではなくなってしまいます。まずは力を抜いて身体をゆるめていく体操を行います。ゆるめた後に座禅を行うとより深く集中でき、終わりの合図を講師



が言うと、10分があっという間の方

やとても長く感じる方の様々。普段とは違う雰囲気的交流館の和室になります。

13【習慣にしよう！正しい歯磨きとお口の体操】12月（1開催）10名

歯科衛生士の古賀登志子さんを講師に迎え今年度で2年目を迎えました。全身の筋肉が衰えるフレイルについて認知されていますが、コロナ禍でマスク生活になり、外出を控え人と会う機会も減っていく状態だと口腔フレイルも深刻です。嚥下機能が低下すると、食べ物が呑み込めなくなったり、むせたりして口から栄養を取ることができなくなってしまいます。講師は楽しみながら、分かりやすく口腔機能を保つ方法を教えてくれました。

14【生ごみは宝物・自分でできる堆肥作り方】11月・1月（2開催）6名

今年度9月より始まりました講座になります。講師は区の講座でも活動されている松本美智子さんです。失敗なく気軽に続けられるようなコツを教えてくださいました。先ず毎日出る野菜ごみを細かく刻んで、米ぬかをふりかけビニール袋に入れ空気を抜きます。1カ月から2カ月分の野菜くずが貯まったら、捨てるような土と混ぜ、発泡スチロールに保管して3カ月から半年熟成させれば、栄養分の高い堆肥が出来上がります。

15【利用者懇談会】10月・1月（2開催）12名

3カ月に一回ペースで開催している利用者懇談会です。主な参加者は高齢者クラブのみなさんです。優先団体の日程も兼ねて行われるので、各クラブの活動や近況報告を行いました。

貸室の人数制限が解除されましたが、カラオケや合唱は依然相手とのスペースを確保しなければならない、マスクをつけて歌うなど制限があり不便さはありますが、少しずつ今までの活動ができるようになってクラブの役員のみなさんもほっとしているそうです。

16【早朝ポールウォーキング】10月～3月（100開催）505名

令和2年度からポールウォーキング講座がスタートし、それに伴い少しでもポールを使って歩くことに慣れるためセラバンド体操前に歩くことにしました。一旦中止になっていたのですが7月よりスタートしました。交流館のフロアは片道10メートルあり往復20メートルを20往復歩くので400メートル歩きます。塵も積もれば山となる、体操前の時間を利用して歩き方の確認と、少しでも活動量が増えれば良いと思います。



17【7秒スクワット】2月・3月（2開催）23名

講師はポールウォーキングの開発者の一人でもある杉浦伸郎氏（SFAソーシャルフィットネス協会代表理事）をお招きし、血糖値コントロールを目的にした筋肉トレーニングを行いました。ゆっくりイチ・ニ・サン・ヨン・ゴまでしゃがんでいき、ロク・ナナとそのままキープしてスーと起き上がります。それを10回行ったあと1分間の休憩を入れ再び行います。10回×3セットを週2日行います。講師指導の元、正しいスクワットを習い、10回行いました。週2日を目安に継続して行くと筋肉を大きくするトレーニングになります。

18【早朝7秒スクワット】2月・3月（30開催）221名

2月と3月に7秒スクワット講座を開催し、一人で行うより、みんなと一緒にスクワットしたほうが楽しく長く続けられることもあると思います。セラバンド体操前を利用して週2日早朝7秒スクワットをスタートしました。開始して一か月あたりから血糖値が下がったと報告があり、2か月を過ぎると数名の方から血糖値が下がったと嬉しい報告がありました。

19【生涯現役を目指して】10月（1開催）10名

全日本ノルディックウォーク連盟の代表理事三原芳江さんを招き、生涯現役で活動できる秘訣をお話いただきました。三原さんは都立病院の看護師を40年間勤務し、病気の方の看護していました。どうしたら病気にならず健康で過ごすことができるか自分なりに調べ実践してきたそうです。歩くことは万病に効くことが分かり、日本のみならず世界のウォーキング大会に参加するなど活動してきたそうです。10年ほど前に全日本ノルディックウォーク連盟を立ち上げ、土日はほとんどイベントに参加して日々忙しく活動しているそうです。歩くためには靴の重要性も知らなければなりません。自分の足をきちんと計測し自分の足に合った正しい靴を選ぶことが重要になります。靴の紐も結び方を習い正しい靴の履き方も教えていただきました。

20【健康長寿の道しるべ】10月（1開催）10名

ポールウォーキングの開発者の一人でもある杉浦伸郎（SFAソーシャルフィットネス協会代表理事）氏にお招きし、人生100年時代を皆で愉しく生きるコツをお話いただきました。健康づくりに大切なのは歩数のみならず、その中身、つまり「中強度運動（速歩）」が一定レベル含まれているか否かです。漫然たる散歩や単に歩数だけ増やそうといったウォーキングでは、病気や老化を防ぐことはできません。万病予防には1日8000歩+そのうちしっかり歩き20分が目安になります。杉浦先生の話術に引き込まれるように、笑いあり学びありの2時間でした。

21【おしっこの悩み予防法と対処法を学ぶ】2月（1開催）12名

高齢福祉課の保健師の先生に来ていただき、尿の悩みを理解し改善する講座を開催しました。頻尿といわれる状態は50代で60%、80代では70%の方に見られるそうです。頻尿・夜間頻尿は、過活動膀胱・薬剤・多尿・尿道感染症・腫瘍・心因性・睡眠障害があります。排尿記録をつけるのも効果的だそうです。尿もれは、腹圧性尿失禁・切迫性尿失禁・溢流性尿失禁・機能的尿失禁があります。女性の4割が悩まされていると言われていています。参加されているみなさんは、尿もれは自分だけではないと安心されたようでした。

22【補聴器について詳しく学ぶ】2月（1開催）7名

参加者から耳の聞こえについて相談を受けることが多くなり、高齢者あんしん相談センターに相談し実現した企画になります。GNヒアリングジャパンの方に来ていただき詳しくお話をいただきました。日本人で聴力が低下している人は1200万人いると言われていま

す。なんと10人に1人の割合です。聴力は30代から衰え始め、50歳代くらいから会話を影響が出始めて、高音域から低下しやすく、手術や薬では治療できません。騒がしい場所での会話が困難で、体温計の音や病院の受付で困ったりします。モスキート音が聞こえるかの実験を行いました。参加された方のほとんどが聞こえませんでした。参加された半分以上が実際に補聴器を使用している方で、聞こえに問題を感じられている方でした。実際に装着されている方にお話を伺うと、人との会話に影響があることや、脳の機能低下があるとされて装着しているとのことでした。参加された方で購入を考えている方にぜひもう一度開催して欲しいといわれました。

23【認知症についていまわかっていること】3月（1開催）10名

高齢福祉課認知症対策担当の幣原清美先生を講師に招き、認知症について学びました。参加者の方から、認知症って薬で治るの？認知症はどうして発症するの？改善方法はあるの？症状を進行させない方法ってあるの？などの質問をいただきました。先ず脳を知ろうということで、脳の機能を学びました。みなさんも聞いたことがある前頭葉や側頭葉、頭頂葉、後頭葉などの働き、認知症の種類では全体の7割を占めるものでアルツハイマー型認知症があります。記憶を司る海馬を中心に広範囲に萎縮が起り、高度な記憶障害が起ります。続いて多いのが脳血管性認知症で2割ほどになります。幻覚が見えることがあるレビー小体認知症、前頭側頭葉認知症があり、MCI（軽度認知障害）があります。認知症の予防に効果的なものでは、生活習慣病の予防や持病の管理（血糖値と血圧）、脳の健康を保ため1日10品目以上摂取を目標、散歩などの有酸素運動で血流を良くし、脳を若々しく保つ、そして一番大事なことは、人の交流を愉しむことがあります。参加されている方は普段から交流館などの施設を利用しているみなさんで、人との交流が大事とお話に大変納得されている様子でした。みなさんと愉しく脳トレを行い終了になりました。参加者から「今の活動で充分だと分かって安心した。とてもいい講座だった」と言っていただきました。

24【お花見さんぽ】3月（1開催）2名

毎年サクラの季節に合わせて開催する「お花見さんぽ」ですが、今年は例年より早くサクラの開花が始まり、急遽開催しました。昨年行った谷中霊園に行きました。地元の方でも詳しい方に案内していただきました。谷中霊園にある徳川義信公のお墓と寛永寺の講堂に入りお参りしました。そして上野公園沿いを歩き東京芸大を抜けて根津まで歩きました。参加者の方が、「根津からほんの数十分ほどの所なのに、みなさんと一緒に美しいサクラを見ると旅行でもしたみたいね」と言っていたのが印象的でした。