

SDGsについて考えてみませんか?

最近、テレビやラジオ、新聞などで「SDGs」という言葉を耳にしませんか?

「SDGs」の正式名は「Sustainable Development Goals (持続可能な開発目標)」。

SDGsは2015年9月の国連サミットで採択されたもので、国連加盟193か国が2016年から2030

年の15年間で達成するために掲げた目標です。未来の話とと思っていましたが、目標達成の期限まで、あと残り9年をなっていました。

SDGsでは「誰一人取り残さない」ことをキーワードに、国や自治体、企業、市民など全てのステークホルダーが役割を担い、SDGsに掲げられた17のゴールと169のターゲットの達成を目指して取り組むことが求められています。

法人ファンズアスリートクラブは、この度「かわさきSDGsゴールドパートナー」に承認されました。この機会に、多くの宮前区民の皆様へ「SDGs」の事について知っていただきたいので、今号の宮前いきいき通信は「SDGs」の観点で編集した特集号です。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



17の目標を紹介します。(左下図参照)

世界中で、SDGs達成のため様々な活動が行われていますが、川崎市も今年から「かわさきSDGsパートナー」「かわさきSDGsゴールドパートナー」を認証し、市内で目標を達成するために活動する学校や企業・団体などをつなげていっています。

宮前いきいき通信の発行元であるNPO

「SDGs未来都市かわさき」ホームページ(下記QRコード)では、川崎市のSDGsに関する取組や計画についてご紹介しています。



柔道整復師・健康運動指導士 Vol.5 齋藤千秋のお家で簡単トレーニング

今回のテーマ
残暑と秋バテに負けない体を作ろう!

8月になりました。まだまだ暑い日が続きますね。夏バテはよく耳にするので気を付ける方も多いと思いますが、残暑と言われる8月から9月中旬にかけてその意識が薄れてしまい、体調を崩してしまう方も多いです。気温の上がり始める5月頃から4カ月以上もの間、暑い日が続く、体へのストレスと疲労がたまってしまったり、昼と夜の気温差が大きいことから自律神経が乱れてしまうことで体が耐えきれず不調があらわれることがあります。

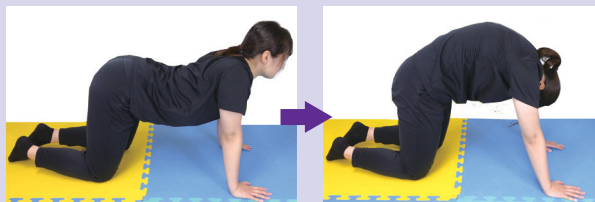
夏バテでは暑い外と冷房の効いた室内の大きな温度の変化が体へストレスを与えて自律神経の乱れを引き起こしてしまいますが、残暑には昼夜で15度以上の温度差が生まれることで交感神経と副交感神経の働きがうまくいけなくなり倦怠感や不眠などの症状もあらわれます。夏の疲労が蓄積した結果、体力や免疫力が低下してしまいこのような症状が多くみられるのです。しかし夏が終わっても油断はできません。夏の疲れは私たちの体を秋までおしぼむのです。

秋には夏バテに似た「秋バテ」が存在します。「秋バテ」は夏に冷たい食べ物や飲み物を摂りすぎたことで体の中が冷えてしまった「内臓冷えタイプ」と、外の暑さと室内の冷房の温度差や効きすぎた冷房によって体が冷えてしまった「冷房冷えタイプ」があります。残暑で体に不調が出てしまっている方と、秋バテにかかってしまう方の共通点は代謝の低下、神経の乱れ、血行不良など考えられます。この共通点であり要因を改善することで残暑に負けず、秋バテにならない体を作ることができます!



～キャット&ドッグ～

背中筋肉をほぐし背骨のうごきを良くするトレーニングです。さらに背中筋肉をほぐすことで自律神経を整える効果が期待できます。



両手が肩の真下になる位置でつき、足を腰幅程度に開いて四つ這いの姿勢になります。この姿勢からおへそをのぞき込むように頭を丸めこみ、みぞおちが上に引き上げられるように背中を丸めて背骨を動かしましょう。この時に、肩甲骨同士を離すように背中筋肉をほぐします。今度は腰を反らせて肩甲骨を寄せるように背骨を反らせていきましょう。この流れを、背骨の動きをしっかり意識してゆっくり5回やってみましょう。

～ツイストエルボー～

お腹をひねる動きに加えてひじを前に突き出すことで肩甲骨も動き全身を使った筋力トレーニングと有酸素運動になります。肩甲骨を動かすことで自律神経を整え、血行を良くする効果が期待できます。



足を腰幅に開き腕を肩の高さまで横に持ち上げてひじを曲げて拳を作りましょう。腰を少し落とし、上がってくる時にお腹をひねり、ひじを前に突き出しましょう。この時に骨盤が動かないように注意してお腹をねじることを意識して行いましょう。左右交互にひねって1回、これを10回行って1セットとし、2～3セットを目標に挑戦してみてください。

このトレーニングは動画で見ることができます

YouTubeチャンネル

～ファンズTV～配信中!!!

外へ出かけることが困難な方や猛暑の時期などご自宅でも気軽に出来るトレーニングやストレッチ、音楽に合わせて楽しく動けるスローエアロビク等様々なジャンルの動画を随時配信中です。



齋藤 千秋

NPO法人ファンズアスリートクラブ所属。アスレティックトレーナー・柔道整復師・健康運動指導士・JADP公認ピラティスインストラクターの資格を持ち、神木本町のパワーライフスタジオでも指導中。現在宮前区在住。ラジオ日本「住まいのトラブルバスター」出演中。



宮前“食”物語 ~MIYAMAE FOOD STORY~

宮前区は色々な作物が育てられて直売所なども多く「食」に関しても様々な物語がある地域です。このコラムではタイムリーな「食」の情報を紹介しています。今回は「食品ロス」について、区役所管理栄養士からのワンポイントアドバイスです。



食品ロスとは？

食べられるのに捨てられている食品のことです。日本では、年間600万トン以上の食品ロスが発生しています。捨てられている食品の中には、手付かずの状態のものもあるのが現状です。

食品ロスの半分は家庭から

日本の食品ロス量の年間600万トン超のうち約300万トンは家庭から発生しています。日本人一人当たり換算すると、年間約50Kg、毎日お茶碗約1杯分(約140g)の食べものを捨てている計算になります。食品ロス削減のためには家庭での取り組みが重要です。



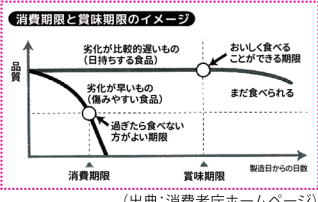
捨ててしまう理由

- 1位：消費・賞味期限内に食べきれなかった
 - 2位：購入後、冷蔵庫や保管場所に入れたまま存在を忘れてしまった
 - 3位：必要以上に買いすぎてしまった
- (令和3年3月「川崎市の食育の現状と意識に関する調査」報告書より)

食品ロスを減らす行動をしてみよう

食品の期限表示を正しく理解する

食品の期限表示は「消費期限」と「賞味期限」の2種類があります。いずれも開封していない状態で表示されている保存方法で保存した場合の期限が表示されています。消費期限は「食べても安全な期限」、賞味期限は「おいしく食べることができる期限」です。



食材をムダなく使おう！レシピ「ブロッコリーの梅おかか和え」

ブロッコリーは、外皮をむけば「茎」も食べられます。何気なく捨ててしまっている部分もおいしく頂けますよ！梅風味で、夏でもさっぱりと食べられます。*茎まで使うには、ブロッコリーは新鮮なものを使いましょう。



材料 (4人分)	
ブロッコリー	400g (大1株)
梅干し(塩分6%)	15g
しょう油	15g
花かつお	4g (1パック)

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け、茎は外皮を包丁できり落として食べやすい大きさにスライスする。
- ②鍋に水を入れ沸騰させたところに、ブロッコリーを入れて茹でる。ザルにあげて水気をきる。
- ③梅干しは種をはずし、包丁で細かく刻む。
- ④ブロッコリーに、刻んだ梅干し・しょう油を合わせたものを加えよく混ぜ合わせ調味する。さらに花かつおを加えて混ぜる。

食生活を見直そう！「食育キャンペーン」のお知らせ

【日時】令和3年9月3日(金)・6日(月)～8日(水) いずれも10時～15時

【場所】宮前市民館1階 市民ギャラリー
9月は厚生労働省「食生活改善普及運動月間」です。食生活改善推進員*による世代別おすすめ料理の展示や区内小中学校や保育園等が行う食育の取り組みを紹介します。9月3日(金)限定で、野菜摂取の充足度がわかる『ベジチェック』の実施を行います。
(※区内で食育活動を行うボランティア団体です。)



(令和3年6月実施の「食育キャンペーン」より)

●文：宮前区役所地域みまもり支援センター地域支援課 管理栄養士

3 すべての人に健康と福祉を



「ねこ背は生活習慣病」です！思い当たる方は今すぐ見直しを！

コロナ禍で自粛を余儀なくされていますが、ずっとソファーや床に座ってスマートフォンを見ている、そのような方も多いのではないでしょうか？コロナで運動不足が問題になっていますが、運動しなきゃと思っていながらも、なかなか気が向かないですよね。ただ健康でありたいという気持ちはあるのではないでしょうか？そういう方は、まず姿勢を整えてみてはいかがでしょうか？特にその場でピッと背中を伸ばしても、気がつくと元の悪い状態に戻っているという方は要注意。ねこ背の状態が染み付いてしまっています。姿勢が悪い人は、その姿勢のほうが断然楽に感じるからその姿勢でいつけるわけです。その悪い姿勢にすっかりなじんでしまい、「形状記憶」されているのです。

つまり私が「ねこ背は生活習慣病」と定義づけているわけがここにあります。うわべだけの改善を試みても姿勢が良くならないのはこういった理由からなのです。

では一体どうすれば良いのでしょうか？それは姿勢に良いことを継続することです。高血圧や糖尿病など生活習慣病は、悪習慣によって生まれ良い生活習慣に変えることで解消に向かいます。同じようにねこ背も習慣で改善させるのです。

特に私が提唱しているのは、10秒のできるねこ背ストレッチです。ストレッチと聞くと「時間をとってやらないといけない」そう感じてしまう方いらっしゃると思います。しかしストレッチは10秒やれば良いのです。その10秒を毎日継続して行なうことで、形状記憶されたねこ背の記憶を「書き換え」ていくのです。その中でもとても大切な部分は、骨盤です。私は「猫背を治したければ、まず骨盤を立たせなさい」と言い続けています。骨盤は背骨の土台にあたります。この土台の安定性がねこ背治しの鍵になるのです。よって骨盤についている太ももの筋肉を伸ばすことで、解消に繋がります。特に尻や反り腰などが特徴の骨盤前傾タイプの方は太ももの前側を、腰から丸まっている方やがに股が特徴の骨盤後傾タイプの方は、太ももの後ろ側を10秒伸ばしてみてください。



毎日のストレッチが大事!!



7月26日に私の最新刊「ビジュアル版 ねこ背は10秒で治せる！」(マキノ出版)が発売になりました。ストレッチや生活習慣の改善方法も紹介しておりますので、ぜひお近くの書店でお買い求めください。



小林 篤史(宮前まちの整骨院 代表)
宮前まちの整骨院
川崎市宮前区宮前平3-12-3
TEL 044-861-6220



「ビジュアル版 ねこ背は10秒で治せる！」(マキノ出版)

バスター矢野の できる!えとせとら の問題

宮前区で自宅の修繕を 考えている皆さんへ

一般社団法人市民住まい向上委員会代表理事をしている矢野克己です。ラジオ日本で毎週日曜日の朝8時10分から「住まいのトラブルバスター」という番組にレギュラー出演しているのですが、番組では「バスター矢野」として活動しています。

「安全で安心して暮らすことが出来る住まいの実現」を目指し、無料セミナーを行ったり、町内会館や自治会館で「防災・減災セミナー」等を行ったり地域の工務店や塗装会社さんにアドバイスなどを行っています。

私達、市民住まい向上委員会もSDGsに大変興味を持っており、特に次の3つのテーマに対して積極的に活動しています。「7.エネルギーをみんなにそしてクリーンに」「11.住み続けられるまちづくりを」「13.気候変動に具体的な対策を」今回は、宮前区にお住まいの皆様に向けて、この3つの観点でコラムを書かせていただきます。

7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに
13 気候変動に具体的な対策を

「7.エネルギーをみんなにそしてクリーンに」
「13.気候変動に具体的な対策を」

この2つには密接な関係があると思っています。今、

注目すべきは太陽光発電です。クリーンエネルギーという観点だけでなく、13の気候変動にも大きく関わる事ですね。一昨年多摩川が氾濫し、お隣の高津区などでも被害があり、停電も多く発生しました。しかし太陽光発電をしながら蓄電をしていると、そんな災害時でも電気が使えるのです。さらに最近ではリモートワークなどで自宅での生活時間が増加し、電気代が増えたな…と思っている方も多いのではないでしょうか?そんな方たちが注目しているのが「太陽光発電」です。しかし、太陽光発電を行おうとすると費用がかかるので懸念している方もいるのではないのでしょうか?実質0円で設置する方法もあるのです。現在、東京電力を使用している方で、ソーラーパネルのメーカー「京セラ」と関西電力がタッグを組んだ「京セラ関西エナジー合同会社」のサービスで条件が合えば実質0円で簡単にソーラー生活を始められ、しかも10年後には自分のものになるのです。条件がそろえば、メンテナンス費も10年無料になります。実は「売電」という仕組みがあり皆さんの自宅の屋根の上にある太陽光発電で作った電気を「京セラ関西エナジー合同会社」が購入し、この売電収入に当たる金額がシステム設備費に充てられるのでこのシステムが可能になったのです。但し、設置できる屋根の大きさや向き、近隣にマンションなどが建っていないと安定的な日当たりがある…などの条件があるので興味のある方はご相談ください。



持続可能な脱炭素社会の構築に向け、地球温暖化対策を推進するとともに、子育て世代等で住宅を取得する方を支援するため、省エネ機器等を導入する方に対して補助金を交付する事業です。さらには、木造住宅の耐震診断士を無料で派遣していただける制度や旧耐震基準の木造住宅の耐震性を高める工事費用の一部を助成してもらう制度、アスベストの除去工事の一部を補助してもらうもの、要介護・要支援認定された高齢者に住宅改造などを行う費用の助成などもあります。一社)川崎市まちづくり公社のホームページに助成内容や概要、所轄、連絡先が記載されているので一度じっくり見てみるのも良いでしょう。

今回はSDGsの観点でコラムを書かせていただきました。シニアの皆様は、1日の約半分位を自宅でお過ごしではないでしょうか?自宅の環境を良くすることはQOL(クオリティオブライフ)の向上につながるだけでなく、社会の持続性にもつながっていくのです。

私達、一社)市民住まい向上委員会では、皆さんの住まいの問題解決や質問に対するアドバイスなどを行っておりますので、是非お気軽にご相談ください。



バスター矢野
矢野克己。一般社団法人市民住まい向上委員会代表理事。一般塗装技術士、防犯設備士、外壁劣化診断士、雨漏り診断士、一般耐震技術認定者等の資格を持ち、今まで4000軒以上の家を見てきた経験をいかし住まいのトラブル解決にまい進中!!

<http://www.ssk-i.com/>
TEL:0120-978-652
一般社団法人市民住まい向上委員会

11 住み続けられるまちづくりを

「11.住み続けられるまちづくりを」
川崎市には、川崎市スマートハウス補助金(住宅用創エネ・省エネ・蓄エネ機器導入補助事業)という補助金があります。持

4 質の高い教育をみんなに

こんにちは、宮前図書館です!

川崎市立宮前図書館
TEL:044-888-3918
宮前平2-20-4



図書館期間展示「SDGsとは?~私たちがつくる持続可能な世界~」

SDGs(エスディージーズ)って聞いたことがありますか? 展示期間: 7月18日~8月2日

SDGsは「持続可能な開発目標」という意味の英語Sustainable Development Goalsの略のことです。2015年に国連総会で決められた、2030年までに目指すべき17の目標。「貧しい人々を取り残され、地球環境は悪化しており、このままでは世界が立ち行かなくなる」という強い危機感のもとに作られました。

SDGsは将来の世代のための環境や資源を壊さず、今の生活をより良い状態にするための目標です。この目標の実現には、国や企業などのリーダーが協力し、行動することが必要となります。地球環境を守るため、この目標について、周囲の人と話し合ったり、自分にできることは何かを考え、目標達成に取り組んでいきたいものです。

そこで今回、図書館ではこのテーマに関連する本を集めたコーナーを設置しました。ぜひ、大人も子どもも手に取ってください。自分でできることのヒントになる一冊があるかも…。



夏のひととき、図書館で新たな発見をしてみませんか?

図書館の本、紹介します! 子どもから大人まで考えるきっかけになれば...図書館で手に取って見てください。

『地球村の子どもたち 3 ~途上国から見たSDGs「平和」』
石井光太/著 少年写真新聞社/出版社

「平和は、当たり前なものなのだろうか。...争いごとがなく、安心して暮らせる日々の生活のために対話が大切であると筆者は訴えています。お互いの違いを認め合うこと。そして、支えあうこと。...SDGsの目標の16番目「平和と公正をすべての人に」を達成するために必要なことは何か、海外の事例が写真と文書でわかりやすく説明されています。

『暮らしのなかのSDGs ~今と未来をつなげるものさし』
アノニマ・スタジオ/編者 KTC中央出版/出版社

世界的規模の課題に対し、私たちの日常生活の中でどうすればこの目標を達成できるか?何を具体的に取り組めばいいのか、20歳代から60歳代の方がQ&A方式で答えています。また、コラムなども参考になりそうです。「ごみは減らせる?」「どうやって住む?」「環境のために何してる?」などの質問。あなたならどうする?...

『プラスチック プラネット』
ジョージア・アムソン=ブラッドショー/作 大山泉/訳 評論社/出版社

「プラスチックとはなに?その製造方法は?使いすてのプラスチックに依存するようになったわけは?プラスチックを減らすためにどんなことをすればいいの?意識を変えていくってどんなこと?科学者たちが提案するさまざまな解決法とは?この本で、さぐってみましょう。」
(本書紹介文抜粋)

身近に使っている「プラスチック」との付き合い方を考える一冊です。

●協力:総務企画局・環境局・総合型地域スポーツクラブ「ファンズスポーツクラブ宮前」(かわさきSDGsゴールドパートナー)





人生100年時代!!シニア世代の未来を考える SDGsの観点で見るシニア世代の課題



「SDGs」は未来の話で、自分達には関係の無い話と思いませんか? 「誰一人取り残さない」というキーワードを打ち出しているように、シニアの皆さんにとっても、身近な問題なのです。

「SDGs」という視点で、自分達のライフスタイルを見てみると、いたるところに関連することがあります。今回は、どんな視点があるか、考えてみましょう。

SDGs(持続可能な開発目標)は2030年を達成期限とする世界共通の目標です。これから生きていく「若者たちの問題」と考えずに、今を生きるシニアの皆様にも身近な問題だと思えます。確かに「3.すべての人に健康と福祉を」は、直結してるかも?と簡単に考えるのではなく、ちょっとじっくり考えてみましょう。

例えば…

「1.貧困をなくそう」

死ぬまでお金の不安を抱えたくない

「2.飢餓をゼロに」

安全で安心な食生活ですか?

「3.すべての人に健康と福祉を」

いつまでも心も体も健康に!!

「4.質の高い教育をみんなに」

いつまでも新しい知識を得たい!!

「8.働きがいも経済成長も」

まだまだ働きたい!!

「11.住み続けられるまちづくりを」

高齢者にもやさしく災害にも強いまちに!!

「17.パートナーシップで目標を達成しよう」

若者たちと一緒に地域を盛り上げたい!!

この様に考えるともう他人事ではないですよ。

「1.貧困をなくそう」

死ぬまでお金の不安を抱えたくない

老後の生活資金はいくらあれば大丈夫なの?年金は大丈夫?認知機能が低下した時自分の資産管理はどうするの?人生100年時代と言われるようになった現在「今の自分の財産」をしっかり把握して、生活設計を立てる必要があると思います。「自分の財産」は、貯金だけでなく「保険」「不動産」なども含まれます。全ての財産を把握する必要があります。現在の「資産」は「暗証番号」や「パスワード」で守られているものもたくさんあります。いざ、自分の子どもに渡そうという気持ちがあっても「暗証番号」や「パスワード」が伝わらず、この資産が消えてしまう事もあるのです。そのためにも「エンディングノート」などを作っておくことも大事なのです。



「2.飢餓をゼロに」

安全で安心な食生活ですか?

貧しいから飢餓になるという発想でなく、体の不調で買い物に行けなくなり「お金はあるのに食品を買いに行けない」、「流動食などしか食べられなくなったが供給先が無い」などの問題が起こる可能性があります。配送・宅配サービスを調べたり、配食サービスに合わせて安否確認をしてくれたり、生活必需品や日常的な薬剤を配送サービスしてくれる業者もあります。インターネットなどで予約をして食品を配達してくれるスーパーなども宮前区内にたくさんありますので、店内の貼り紙を日頃からチェックしてみてくださいはいかがですか?

「3.すべての人に健康と福祉を」

いつまでも心も体も健康に!!

このテーマは、皆さんが日頃から感じている事かもしれませんね。普段から気にされていると思われるので今回は特筆いたしません。

「4.質の高い教育をみんなに」

いつまでも新しい知識を得たい!!

高等教育機関(大学、高等専門学校、専門学校など)で学び直しをしている高齢者は、文部科学省によれば、平成27年3月の集計では11万人もいたそうです。働いている時には十分な時間をとれなかったり、教育費用が高すぎるという問題があったため、大学に通えなかった方も多いのではないのでしょうか?さらに社会に出て「学び」の面白さを知り、退職して時間が出来たので「学び直し」をしたいという方もいるはず。そんなシニアの学びをサポートする大学も出てきました。例えば「立教セカンドステージ大学」は、50歳以上のシニア層のために「学び直し」「再チャレンジ」「異世代共学」をサポートする学びの場を2008年4月に創立しました。母体は立教大学です。全学部学生を対象に開講される全学共通科目を一定の条件で履修することができます。受講生は日課表



から履修規定の範囲内で自由に科目を選び、自分だけの時間割をつくって1年間学びます。すべての受講生がゼミに所属し、担当教員の指導を受けながら、修了論文を作成するという学びの形をとるのが特徴です。

「8.働きがいも経済成長も」

まだまだ働きたい!!

人生100年時代と言われている今、お金の問題だけでなく「生きがい」を持つためにも「まだまだ働きたい」というシニアの方はたくさんいます。2013年に施行された高齢者雇用安定法で65歳まで働けると思っていたけれども、会社の定款では「60歳で定年」となっており、60歳を超えると自分の立場はどうなってしまうの?と悩んでいる方も多いのではないのでしょうか?またリモートワークやIT化で業態も変わっていき、ついていくのが難しい…などと感じている方もいるのではないのでしょうか?厚生労働省も再雇用をしやすいように事業者に向け様々な制度を設けています。助成などを受けている企業などを中心に再雇用を探してみるのも良いのではないのでしょうか?

「11.住み続けられるまちづくりを」

高齢者にもやさしく災害にも強いまちに!!

今回、前頁でバスター矢野さんがコラムで書いていたように、川崎市では高齢者の皆さんにやさしい住宅に関する補助金や助成金がたくさんあります。是非一度調べてみてください。

「17.パートナーシップで目標を達成しよう」

若者たちと一緒に地域を盛り上げたい!!

地域をより活性化させるためにも「多世代交流」は重要です。今回の「宮前いきいき通信」では、このテーマをクローズアップする予定です。

より良いシニアライフを過ごすためにも「SDGs」の観点で皆様のこれからのライフスタイルを考えてみませんか?

●文責:編集部

宮前いきいき通信配架場所

- 宮前区役所 ●宮前区役所向丘出張所 ●宮前市民館養生分館 ●宮前図書館 ●宮前区社会福祉協議会
- 平いこの家 ●鷲ヶ峰いこの家 ●白幡台いこの家 ●野川いこの家 ●有馬いこの家 ●アリーノ
- フレンド神木地域包括支援センター ●レストア川崎地域包括支援センター ●鷲ヶ峰地域包括支援センター
- 富士見プラザ地域包括支援センター ●宮前平駅前スペース・ここわ ●プライマリーファーマシー宮前平処方せん薬局
- パンピー薬局 ●どんぐりクリニック ●宮前平整形外科クリニック ●サギヌマスイミングクラブ宮前平
- サギヌマスイミングクラブ鷲沼 ●宮前まちの整骨院 ●スカッと整体 ●パワーライフスタジオ
- FSC宮前クラブハウス

配架していただける施設やお店がございましたら、右記までご連絡いただければ幸いです。

宮前いきいき通信 第5号

発行元: NPO法人ファンズアスリートクラブ

編集部: ファンズスポーツクラブ宮前

川崎市宮前区菅生6-21-1 レインボー向ヶ丘1号室

TEL: 070-6401-9223 FAX: 044-872-8641

MAIL: postmaster@funssports.com

<http://www.fscmiyamae.net>