

## 健康に長生きするための3原則「睡眠」・「栄養」・「運動」

三大不足(睡眠・栄養・運動)状態の生活習慣は疲労の蓄積などにつながり、パフォーマンス低下に拍車をかけ、心身共に不健康な状態にしてしまいます。この3原則は全てが繋がっています。そのためにもバランスの良い生活習慣を身につけて健康寿命を延ばしていきましょう。

### ◎睡眠

高齢者は、睡眠が浅くなる傾向があり、高齢者に多い疾患の影響も伴い、不眠や睡眠障害がみられやすくなります。加齢による体内時計の変化によって睡眠に関わる体温やホルモン分泌などの生体機能リズムが早い時間にずれ、高齢者は若年者に比べて早寝早起きになる傾向があります。また、高齢者は深い眠りのノンレム睡眠の時間が減り、浅いレム睡眠の時間が増えます。睡眠中の途中覚醒も多くなり、全体的に浅い眠りとなります。また、栄養不足や運動不足などで睡眠時間が少な



くなる傾向があります。

### ◎栄養



朝ご飯を食べない高齢者が多いという話をよく聞きます。朝食は簡単なものでもよいので、脳や身体活動のエネルギー源として糖분을補給することが望ましいでしょう。エネルギー不足で日中の活動が低下すれば、夜の睡眠に影響しかねません。就寝に近い時間の夕食や夜食は、消化活動が睡眠を妨げるので、出来るだけ控えましょう。体内時計を整えるためにも規則正しい食事が望まれます。

### ◎運動

効果的なのは夕方から夜(就寝の3時間くらい前)の運動だと言われています。就寝の数時間前に運動によって脳の温度を一過性に上げることがポイントです。そうすると布団やベッドに入るときの脳温の低下量が、運動をしないときに比べて大きくなります。睡眠は脳の温度が低下すると

きに出現しやすくなるので、結果として快眠が得られやすくなる訳です。ただし就寝直前の運動は、体を興奮させてしまうので禁物です。

つまり、朝ご飯も含め3食しっかり摂って、ウォーキングなどの有酸素運動を行ってしっかり寝るという生活習慣を作ることが、健康に長生きするための第一歩なのです。

「ひざの痛み」などを感じている方は、ウォーキングなどの運動はしたくないと思ってしまいがちです。痛みが出にくい体を作ること大切です。

今回は宮前平駅前バスロータリー側のビルにある「エイド宮前平整体院」の小林優太院長先生に「ひざ痛予防トレーニング」を教えてくださいました。痛みを予防し、「睡眠」「栄養」「運動」の3原則をバランスよく保って、健康な毎日を送りましょう。

●文責:編集部



## 宮前健康リレーコラム Vol.3 お家で出来るトレーニング&ストレッチ

今回のテーマ  
ひざ痛予防トレーニング

宮前区の皆さんこんにちは!エイド宮前平院、院長の小林です!だんだんと暖かくなり、色々な場所にお出かけをするのが楽しくなってくる季節ですね。そんな時にひざが痛いから思い切り楽しめない・・・とならないためにお家でできる簡単な筋トレをしてひざの痛みの予防をしておきましょう!

### タオル押し運動～ひざのまわりの筋肉を鍛える運動～

- ①バスタオルを1枚用意します。
  - ②バスタオルを丸めて、鍛えたいひざの裏(ひざが曲がる関節部)に置いてください。
  - ③ひざを伸ばすように、タオルを押しつぶしてください。
  - ④つま先は、軽く天井へ向けるとひざの力が入りやすくなるでしょう。(足の指が反り返るほど力を入れる必要はありません)ひざの前面に力が入る感覚があればOKです。
  - ⑤タオルを押し時間は、3～5秒です。1セット20回を目安に行います。
- ※1日2～3セットを目標に行ってみましょう。



### タオルを挟む運動～内ももの筋肉を鍛える運動～

- ①バスタオルをくるくると筒状に丸めたものを足の間に挟みます。お腹に力を入れ、背筋をスッと伸ばしましょう。(写真下左)
  - ②大きく息を吐きながら、3秒ほどかけて、タオルを両足で押しつぶしましょう。このとき、ひざだけの力にならないように、足全体に力を入れることが大切です。内ももに力が入っている事を意識しましょう。
  - ③押しつぶしの動作を10回繰り返します。
- ※余裕がある方は強度を上げてみましょう。



### 「整体×トレーニング×エステ」を1つの場所で!～エイド宮前平整体院

痛みに対する施術はもちろんのこと、シェイプアップや健康維持にも役立つさまざまなトレーニング、エステ機器や美容整体によるスタイルアップを一つの場所で受けられるワンストップサービスを提供する整体院。私たちは「エイドに関わる全ての人に健康という喜びを届けたい」をスローガンに、地域に根ざした治療院を目指しています。

"どこにいってもよくならない体" "こうなりたいのにな中々変えられない体"を変えていくためのお手伝いができたらいいなと思い、日々施術を行っています。もしあなたがお体のことでなにかお困りでしたら、ぜひ一度エイド宮前平整体院にご相談ください!



小林 優太(エイド宮前平整体院 院長)  
エイド宮前平整体院  
川崎市宮前区小台2-6-2 ラポールビル2F  
TEL 044-856-5600



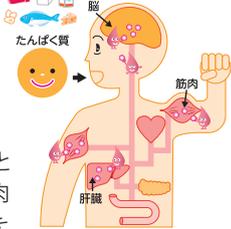
# 宮前“食”物語 ~MIYAMAE FOOD STORY~

宮前区では色々な作物が育てられ、直売所なども多くあります。健康のためにも、「食」のスペシャリストのアドバイスのもと、食生活を見直してみませんか？

今回は、前号に引き続き、宮前区在住・在勤の栄養士・管理栄養士の団体「栄養士みやまえ応援団」から運動と食事の関係についてのアドバイスです。

## 運動と食事の関係

新緑が眩しい季節となりましたね。最近、「運動をすると疲れやすい」などの症状はありませんか？運動に必要な筋肉を維持するには食事が大変重要です。もしかして、たんぱく質が不足しているのかもしれない。



筋肉は、常に体内で合成と分解を繰り返しており、筋肉を合成する栄養素は、主にたんぱく質です。たんぱく質は「動物性たんぱく質」（肉・魚・卵・乳製品などに多く含まれる）と、「植物性たんぱく質」（大豆や穀物などに多く含まれる）に分けられます。それぞれに含まれるアミノ酸の種類や量（アミノ酸組成）が違うため、動物性と植物性のたんぱく質をバランスよく摂ることが大事です。

1日のたんぱく質摂取量はつぎのとおりです。

（日本人の食事摂取基準2020年版より）

- ① 18~64歳の男性は65g
- ② 65歳以上の男性は60g
- ③ 18歳以上の女性は50g

しかし、これらを一度に摂取しても、筋肉が効率的に合成されるわけではありません。運動時の食事と筋肉を維持するためのポイントをいくつか挙げてみました。

- ① 均等に1日3回の食事に分ける。  
（特に朝食でしっかりとることが重要です。）
- ② 運動前は、消化吸収を助けるためによく噛んで

食べる。（運動後、傷ついた筋肉を補正するため30分以内に牛乳を飲むのがgoodです。水分も同時に摂取することができます。）

③ こまめな水分補給をする。空腹で運動をしない。食直後の運動は避ける。

## ●いつもの食事にたんぱく質を多く含む食品はありますか？

（図1）に、たんぱく質食品を挙げてみました。赤の文字が主菜の場合は1食に1品。緑の文字が主菜の時は、1食に2~3品を目安に摂りましょう。1回量は、自分の掌に乗るくらいが目安です。牛乳やヨーグルトなどは、運動前後の補食として上手に摂りましょう。

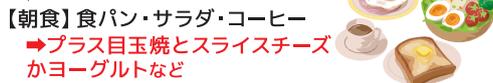
（図1）



肉・ウィンナー ハムなど  
魚・魚の缶詰 魚肉ソーセージ ちくわ かまぼこなど  
豆腐・納豆 枝豆・厚揚げ 油揚げ 豆乳など  
卵 卵豆腐など  
牛乳 ヨーグルト チーズなど

## ●いつもの食事にたんぱく質がない場合

④ 1~2品加えてみましょう！



【朝食】食パン・サラダ・コーヒー  
→プラス目玉焼とスライスチーズかヨーグルトなど

【昼食】わかめとねぎのうどん  
→プラス油揚げと竹輪か鶏のささ身1本など

難しい方は、まず主食・主菜・副菜をそろえることを心がけてみましょう！

※たんぱく質は、必要量以上に多くとり過ぎても腎臓などに負担をかけることがあります。個々の適量を心がけましょう。

## ●鯖水煮缶とネギとわかめと 蒸し大豆の味噌煮



材料（約2人分）  
・鯖水煮缶：1缶（190g）  
・ネギ：1本・乾燥わかめ：3g  
・蒸し大豆：20g  
・生姜：ひとかけ（5g）  
・味噌：大さじ1・酒：大さじ2  
・砂糖：小さじ1・みりん：大さじ1  
・だし：100ml

- ①ネギは1cm幅の斜め切りにする
- ②乾燥わかめは水に戻してから水を切っておく
- ③生姜はせん切りにする
- ④調味料は合わせておく
- ⑤鍋に合わせておいた調味料、汁ごとの鯖水煮、ネギ、わかめ、蒸し大豆を入れる
- ⑥5~6分中火で煮る

※鯖水煮缶、乾燥わかめ、蒸し大豆の在庫があれば、すぐ調理できます。

※栄養バランスの図(右)では②主菜に入ります。



## 栄養成分表示（1人分当り）

エネルギー 265kcal たんぱく質 23.9g 脂質 11.8g  
糖質 8.6g 食物繊維 3.3g  
食塩相当量 2.4g カルシウム 296mg

●文・レシピ・写真：栄養士みやまえ応援団

# 宮前区オリジナル体操をやってみませんか？

子どもからシニアまで、どなたでも楽しめる「だいすきメロコス体操・ダンス」が完成しました！

体操の内容は、宮前区内各地で運動普及推進員や区内の健康サークル、向丘地区連合自治会が主催する「健康キャラバン」などで検証を重ねました。坂道の多い宮前区で元気に暮らしていくための筋力向上につながる「しっかり編」と普段運動習慣がない方も元気に暮らすための姿勢改善や運動機能回復につながる「ゆったり編」があります。「ゆったり編」は車いすや椅子に座った状態で行えるバージョンもあるので、誰でもチャレンジできる体操になっています。



宮前区民や宮前区にゆかりのある約40の団体・機関の方、約300人が参加した動画「みんなで体操編」には、川崎市市民文化大使の松本利夫さん(EXILE)も出演。宮前区内の様々な場所で撮影しているので、区内観光した気分にもなりますよ。

さらに、今まで地域の公園体操で親しまれてきたストレッチ体操「風の中で」を初映像化し、分かりやすく解説したものになっているほか、幼稚園児や保育園児、未就学児の子ども達も楽しめる「みんなでダンス編」など盛りだくさんの内容になっています。宮前区オリジナル体操と一緒に元気になりましょう！！

お揃いのエコバッグがもらえるキャンペーン実施中！！

↓動画はこちらから！



←約300人が登場する「みんなで体操編」



←解説編の動画を見て正しい動きで行いましょう！！



- 【問合せ先】 宮前区役所地域まもり支援センター（福祉事務所・保健所支所）
- 地域支援課（だいすきメロコス体操）…………… 044-856-3302
  - 地域ケア推進課（だいすきメロコス体操）…………… 044-856-3300
  - 保育所等・地域連携担当（だいすきメロコスダンス）…………… 044-856-3290

# バスター矢野の できる!! の問題 えとせとら

## 「シックハウス症候群」を 知っていますか?

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できる住まいの実現」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「防犯・防災講座」などを行っています。

お家に住んでいるだけで、じわじわと健康被害にあっているとしたら、本当に怖い事ですね。今回は皆さんに自分の家が「家族の健康にとって良い家か?」関心を持っていただき、チェックをしていただければと思います。

「シックハウス症候群」という言葉を聞いた事がありますか?シックハウス症候群とは、近年、住宅の気密化、高断熱化が進み家の中にある建材や家具等から発生する化学物質による室内空気汚染などが原因で健康に影響を及ぼすことをシックハウス症候群と呼んでいます。今回は建築部材として使われる「化学物質」由来が健康被害を生み出している部分に焦点を当てて説明していきたいと思ひます。



どんな症状が起こるかと言うと、目がチカチカする、鼻水、のどの乾燥、吐き気、頭痛、湿疹など人によってさまざまです。

自分の住む家は木造住宅だし、化学物質まみれと言われても想像が付かないな...という方も多いと思います。ここでは家の中でどのような化学物質が使われているのかをご紹介します。

### ①壁紙(ビニールクロス)

ビニールクロスの原材料は、塩化ビニルという物質です。デザインもしやすく、水をはじき構造体の浸水を防ぐ効果もあり、多くの住宅で使用されていますが、安定剤・難燃剤・発泡剤・着色剤・防カビ剤、クロスを貼る時に使用するのりなどに化学物質が使われていて、室内で揮発することによって、人が呼吸により吸い込んでしまいます。

### ②接着剤

家の中では、トータルで100kg以上もの接着剤が使われることがあります。床は、フローリングなどをよく使用しますが、フローリングは、無垢材や合板など種類に関わらず、釘と接着剤を用いて床に貼っていきます。また、合板のフローリングだと、板材を貼り合わせ、表面に薄い仕上げ材を貼って作ります。板同士の貼り合わせには接着剤を使用しています。壁や天井などの広い面に使用されるクロスも、のり(接着材)で貼ります。現在では建材などに対してのホルムアルデヒドの規制はありますが、使用する面積の規制はありません。

### ③断熱材

断熱材の中にも化学物質が使われているものがあります。たとえば、壁の中で施工されることの多いグラスウールという断熱材は、ガラス繊維同士の接着のためにホルムアルデヒドが少量使われることがあります。

### ④防腐剤

シロアリや木材腐朽菌から家を守る防腐剤などにも揮発性有機化合物が含まれています。しかし、



対策としては、「換気」によって家の中の汚染物質を排出する事と「健康住宅」にリフォームして根本的な解決を目指すことです。

「換気」は、コロナ禍で習慣化したご家庭も多いとは思いますが、換気扇や給気口には、適切なフィルターを設置するのをおすすめします。サーキュレーターなどを上手に使用する事も効果的です。

「健康住宅」にリフォームするのは「シックハウス症候群」の視点だけでなく、ヒートショック対策や結露やカビ対策、住宅に傾きが無いかなどを総合的に判断して計画的に修繕する必要があります。

「化学物質」を減らすには、無垢の床板やフォスター(★★★★)の建材、自然素材の接着剤などを使用し、布クロスや珪藻土の塗り壁などにしてできるだけ化学物質を揮発、放散しないようにして室内空気汚染を減らすことです。

私達、(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。一級塗装技能士、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

## セルフメディケーションのススメ・足腰に痛みを抱えている方へ

個人で健康の維持増進や疾病予防をすることを「セルフメディケーション」といいます。今回は、川崎市宮前区薬剤師会会長であり、薬樹薬局宮前平2号店で薬剤師としてご活躍されている大貫ミチ先生に、足腰に痛みを抱えている方のためのセルフメディケーションについてお伺いしました。

足腰が痛いときに飲む薬とサプリメントの代表といえば、「グルコサミン」と「コンドロイチン」。グルコサミンは軟骨の主成分である「プロテオグリカン」の原料となります。これに対してコンドロイチンは、優れた保水力でプロテオグリカンに弾力を与えます。

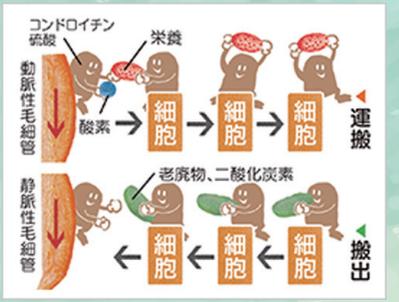
またグルコサミンが組織を再生と修復する一方で、コンドロイチンは組織に水分や栄養を与え、より良い状態を保とうとします。グルコサミンの成分は動物の皮膚や軟骨などに含まれるアミノ糖で、関節の動きを滑らかにしたり、関節症の痛みを改善したりと言われています。作用メカニズムとして、アミノ糖であるグルコサミンが関節の軟骨の成分であることから、構成成分を経口摂取することによる直接的な修復機構が考えられています。

一方で、コンドロイチンは、軟骨を修復・再生させるだけでなく、血液中のコレステロールや過酸化脂質などの老廃物を除去する働きがあります。そのため、動脈硬化や高血圧の予防を助けると言われています。また、コンドロイチンは体内の総合組織の構成を正常にするため、腎疾患の改善もサポートできます。

食品では、**フカヒレ、スッポン、ウナギ、鯛やマグロの目玉、鳥の皮**などに豊富に含まれています。また健康食品やサプリメントでは、ムコ多糖タンパク複合体やサメ軟骨抽出物として使用されています。

さて、医薬品とサプリメントの違いは何でしょうか?先ずは、量と質です。第3類医薬品であるゼリア新薬のコンドロイチンZS錠には、1560mgの硫酸コンドロイチンが含まれています。一方サプリメントの中に含まれるコンドロイチンの量は、60mg~。

グルコサミンは変形性関節症の痛みの改善だけではなく、抗炎症効果を通じ心血管疾患にも有用な効果をもたらす可能性がある成分です。ただし、その効果に即効性はなく毎日、定期的に内服することが重要になります。



ゼリア新薬工業ホームページより



上手に摂取して足腰を丈夫に保ちましょう!!

**大貫ミチ**  
(川崎市宮前区薬剤師会 会長)  
薬樹薬局宮前平2号店  
川崎市宮前区小台2-6-6  
宮前平メディカルモール1階  
TEL 044-870-8925





# 宮前区で「健康」と「魅力」を見つけよう!!



ウォーキングは代表的な有酸素運動の1つで「健康」につながるだけでなく、歩いているからこそ目にとびこんでくる「魅力発見」の良い機会でもあります。

しかし、間違った歩き方をしていると、体に余計な負担をかけ「ひざ痛」や「腰痛」の原因になります。正しく歩いてウォーキングで「健康」と「魅力」を手に入れませんか？

### ●ウォーキング前の準備について

体調が悪いのに無理して歩くと余計に体を壊してしまいます。さらに靴が歩くのに適していないとひざや足首に大きな負担をかけてしまいます。

靴選びのポイント

- ①つま先に少しゆとりがあり、靴の中で指が自由に動かせ
- ②靴底がしっかりしていてクッション性があり、指の付け根部分でしっかり曲がる
- ③かかとのまわりがしっかりしている
- ④甲の部分が足にフィットしている(靴ひもやマジックベルトなどで調整できる)

この4つのポイントでウォーキングシューズを選んでください。



体調チェックをして靴が準備

出来たら、ケガや筋肉痛予防の為にストレッチをして、体をしっかりほぐしましょう。ストレッチは、筋肉が硬直しないように呼吸を止めないで行うことがポイントです。下半身だけでなく、腕を振りやすいように肩甲骨や肩まわりもしっかりと伸ばしましょう。

### ●ウォーキング前の食事

健康維持のために手軽にできる運動であるウォーキングは、有酸素運動でもあり体が温まり、じんわりと汗をかくことで体の調子を整えてくれます。糖尿病などをお持ちで「ウォーキングをして体重を落とさない」と言われている方もいらっしゃると思います。痩せるために歩くのだから、空腹の方が効果ありと思っはは大間違いです。食事前の体内は「糖質」が消費されてしまっています。エネルギーが無いと、歩いてはすぐ疲れてしまいます。

ウォーキング時のエネルギー源になる栄養素は「体内の脂質」です。実は糖質が全くない状態では脂質をうまく消費することができません。そこで、空腹を感じてしまっている場合は、少し糖分を含み腹持ちがよく、血糖値を上げない食材がわかる「グリセミック指数」が低い炭水化物を補給することをおすすめします。「グリセミック指数」とはGI値とも呼ばれ、食事で取った炭水化物が分解されて糖分となるスピードを表すものです。ブドウ糖を100とした場合、他の食材の数値を相対的に示したもので、GI値の数値が低ければ低いほど、血糖値の上昇もゆるやかになるということです。

GI値の高い食べ物はすぐにエネルギー源として利用可能ですが、食べ過ぎて運動をしないままだと糖分が体脂肪として蓄えられることになるため、肥満の原因や糖尿病のリスクが高くなるのが考えられます。

#### ◎主な食品のグリセミック指数(GI値)

- 100 ブドウ糖
- 90~100 食パン、ベークドポテト、チョコレート
- 80~90 白米、ロールパン、じゃがいも、うどん、人参
- 70~80 赤飯、コーンフレーク、とうもろこし
- 60~70 パスタ、かぼちゃ、アイスクリーム、バナナ
- 50~60 玄米、ライ麦パン、そば、さつまいも
- 40~50 うずら豆、グリーンピース、煮豆、肉類
- 30~40 トマト、ヨーグルト、りんご
- 20~30 大豆、ブラックチョコレート、牛乳、バター
- 10~20 緑黄色野菜、きのこ、海藻

GI値は炭水化物の種類や調理法、他の栄養素との組み合わせ、食物繊維の種類や量などに大きく左右されるため、あくまでも目安として考えるようにしましょう。おすすめの調理法としては、短時間でエネルギーになりやすいと言われている中鎖脂肪酸を取り入れてみるのも良いと思われます。ココナッツオイルや中鎖脂肪酸を多く含んでいる調理油を選んでみましょう。また牛乳にも中鎖脂肪酸が含まれているので牛乳を使った料理を取り入れましょう。

ウォーキング前の食事では、脂っこいものは避けましょう。脂質の消化には時間がかかるため体に負担をかけてしまいます。食事後といっても、食後30~60分は胃内で食べたものを消化するためにエネルギーを使っていますので、食後すぐの運動はやめましょう。

ダイエット効果などを望んでいる方は、さらに効果を上げるために、ウォーキング前に、筋力トレーニングをプラスすることです。筋肉がつくことで大きな歩幅で歩くことができ、体も温まりやすくなります。スクワットのような運動で大きな筋肉をまずは鍛えてみましょう。ウォーキング前に軽い筋トレをしたら体内の水分量が低下していることが多いです。しっかりと水分補給をしてからスタートしましょう。

### ●正しいフォームで歩こう

正しく歩かないとひざや腰、足首などの関節に大きな負荷となり体を悪くする原因の一つになってしまいます。正しい姿勢と動きを意識して歩きましょう。

しょう。

正しい歩き方のポイントは

- ①体の重心の真下でかかとから着地する
- ②歩幅はできるだけ広くリズムカルに
- ③出した足は、歩く方向につま先とひざのお尻を向ける
- ④背筋を伸ばし少しお腹に力を入れて
- ⑤肩の力を抜き、腕を前後に大きく振る
- ⑥呼吸は一定のリズムで軽やかに
- ⑦あごを引き視線は前方に

この7つの基本動作を時々思い出してください。トレーニングとして歩くことは体にとって良いことですが、もっとウォーキングを満喫するためにも、地元の魅力を発見する「プチ旅行気分」で楽しんでみてはいかがでしょうか？

宮前区の皆さんに、おすすめのウォーキングMAPがあります。

### ●宮前すこやかウォーキングBOOK

宮前区には「健康遊具のある公園」や「自然あふれるスポット」など「心も体も元気になれる魅力的な場所」がたくさんあります。

今回、そんな宮前区を楽しみながら歩けるウォーキングBOOKが誕生しました。坂道の多い宮前区を「体力アップ」と「体力維持」の2段階のコースに分け、誰もが楽しめるMAPが紹介されています。



さらに、準備体操やウォーキングに必要な筋力アップのトレーニングなども掲載されているので、この一冊があれば安心です。スポーツ習慣が出来るためのスポットも数多く紹介されています。

「宮前平エリア」「向丘エリア」「有馬・野川エリア」の3つのエリアに分け、近所で楽しく歩ける小冊子です。さらに、宮前区のバラスポーツの取組なども特集しているので、これまで運動習慣がなかった方でも、気軽に運動を始めるきっかけの一冊となるでしょう。宮前区役所や向丘出張所などの行政施設や、宮前スポーツセンターや老人いこいの家などで配布しています。是非、ご活用ください。

※現在、好評につき、施設によっては配布を終了している場合もございますので、御了承ください。

●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 ●宮前市民館管生分館 ●宮前図書館 ●東高根森林公園ビジターセンター ●アリーナ
- 宮前区社会福祉協議会 ●平いこいの家 ●鷺ヶ峰いこいの家 ●白幡台いこいの家 ●野川いこいの家 ●有馬いこいの家
- フレンド神木地域包括支援センター ●レストA川崎地域包括支援センター ●鷺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 ●プライマリーファーマシー宮前平処方せん薬局 ●バンビーン薬局 ●どんぐりクリニック
- 薬師薬局(梶ヶ谷・鷺沼) ●鷺沼2号店・宮崎台・馬絹・宮前平・宮前平2号店・土橋・鷺沼春待坂 ●宮前駅前スペース・ここわ
- 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鷺沼 ●宮前整形形成外科クリニック ●宮前まちの整骨院
- スカット整体 ●エイド宮前平整体院 ●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。

今回ご寄稿いただきました皆様、どうもありがとうございました。次号(第9号)は2022年8月10日発行予定です。宮前区民の皆様からの情報やご意見を募集しております。お気軽に編集部までお問い合わせ・ご連絡ください。

### 宮前いきいき通信 第8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

川崎市宮前区神木本町5-1-17

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

MAIL: postmaster@funssports.com

<http://www.fscmiyamae.net>