

12月号

たま 区版

水と緑と学びのまち

発行:多摩区役所

〒214-8570 多摩区登戸1775-1

総合案内 ☎044-935-3113

編集:多摩区役所企画課 (☎935-3147 FAX935-3391)

2015(平成27)年 12月1日 発行

多摩区統計データ(平成27年9月1日現在)

人口 21万4,669人

世帯数 10万6,543世帯

写真 NEWS

日本民家園で お正月を遊ぶ

1月5日 に開催。獅子舞、甘酒の配布、正月遊びなど。着物を着用すると入園無料。



健康寿命を延ばす!

運動 + 食生活 = 健康



東三田在住 西野さん(94歳)

いきいき体操には1年前から30分かけて参加しています。普段使わない筋肉を使うので、膝が少しずつ曲がるようになってきました

「健康寿命」って何?

「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。

公園体操は、近所の友達もできて、おしゃべりや情報交換の場にもなっています。筋肉をつける貯筋を実践しています



南生田在住 田口さん(78歳)

川崎市の健康寿命は、男性が69.3歳、女性が73.1歳。政令指定都市の中では男女とも全国平均を下回っています。平均寿命は延びていますが、少しでも元気に毎日を過ごしたいものです。もう間もなくことしも終わり。健康な体づくりのために不可欠な「運動」と「食生活」を少し見直して、新たな一年を迎えましょう。

区役所地域保健福祉課 935-3294、FAX935-3276

運動を取り入れて健康寿命を延ばす!

室内 いきいき体操

室内で、音楽に合わせて全身を曲げ伸ばしする体操です。強度も調整できるので、無理なく自分のペースで参加できます。区内23カ所の自治会館、いこいの家、集会所などで行われ、年間延べ約1万3千人が参加しています。



健康ウォーク 体験教室「七福神巡り」

新たな年の幸せを願い、七福神を2日に分けて巡ります。

観音寺 盛源寺 廣福寺 安立寺

日時 1月7日 9時半に生田駅集合、12時ごろ現地解散

雨天時は1月14日 に延期

定員など 両日参加できる40人。50円(保険料など) 飲み物・タオル・雨具持参

申込 12月15日から直接か電話で区役所地域保健福祉課 935-3294、FAX935-3276。[先着順]



香林寺 潮音寺 高石神社

日時 1月14日 9時半に読売ランド前駅南口集合、12時ごろ百合ヶ丘駅解散

雨天中止

屋外 みんなの公園体操

手ぬぐいを使う運動など、全身を曲げ伸ばしする30分程度の体操です。ゆったりとしたストレッチが中心なので、どの年代の人でも参加できます。区内31カ所の公園、神社などで行われ、週37回、年間延べ約3万人が参加しています。体操をしながら新鮮な空気を吸って、四季を感じてみませんか。



地区ウォーク

地区のウォーキング推進委員によって、3地域(菅、三田、稲田)で行われています。3~4kmのウォーキングなので、健康づくり、介護予防のために、初めての人でも気軽に参加できます。



食べることで健康寿命を延ばす!

毎日の食生活に取り入れたい4つのポイント

3食のバランスをよく取り、欠食をしない人と一緒に食事をする機会を意識的に持つ 食欲が無いときはおかずを優先に 健康に関する情報を積極的に取り入れる 出典:熊谷修他 日本公衆衛生雑誌 46,1003-1012,1999より一部抜粋

「食」を通して楽しくつながる

区では区民と一緒にさまざまな取り組みを行っており、健康づくりだけでなく、地域の仲間づくりの場にもなっています。

・食生活ボランティア 食生活改善推進員 の活動および養成
・男性の自主的料理グループ (男性料理教室修了者の会「クックメン」)の活動など
区役所地域保健福祉課 935-3117、FAX935-3276



