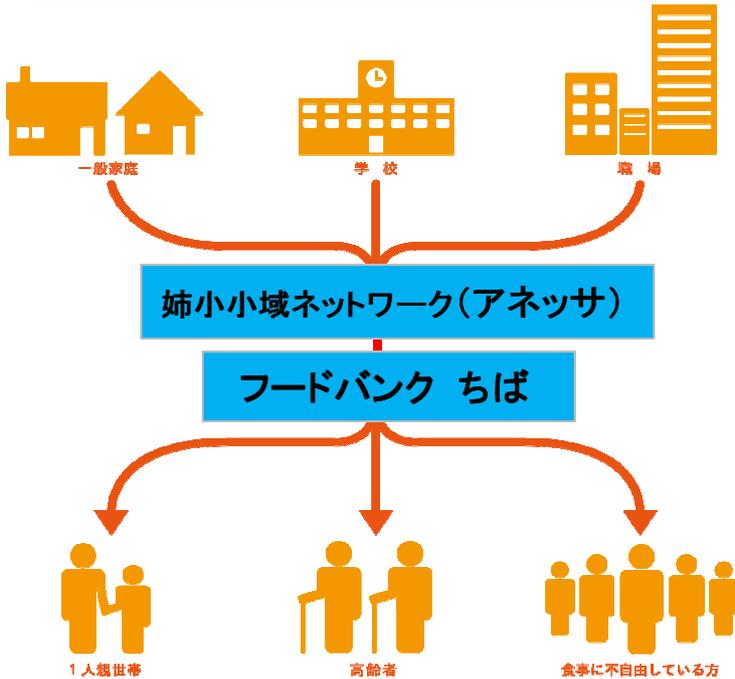


第15号  
発行  
姉崎小学校区  
小域福祉ネットワーク  
会長 脇田 靖  
編集：広報部会

## あなたから誰かに届く幸せ



集まった食品



この豊かな市原で、毎日の食事にありつけない人がいることを知り、とても驚きました。

このような人々を助けるために、「フードバンク」という慈善団体があり、各家庭で眠っている食品を集めて困っている方に提供しています。

私たちは、この地域から賞味期限が明記され、かつ2か月以上ある食品を集めてフードバンクに提供する運動を進めています。

この運動は年間を通じて行っておりますので、各家庭で賞味期限に近づいた食品がありましたらアネッサまでお持ちください。

最近自然災害が日本のあちこちで起きています。

そのために非常食を各家庭で保存してください。その非常食は賞味期限が近付いたら消費して買い替えますが、そこで消費せずにアネッサに持って来てもらえないでしょうか。自助と共助の両方が実現できます。

## 姉崎小学校のチャレンジ

夏休みに各自の課題の一つとして、様々な活動にチャレンジしてみようと呼びかけています。そして、その成果を積極的にコンクールなどに応募してみようと呼びかけています。毎年、子どもたちのがんばりは、たくさんの成果として現れています。そこで今回は、地域の皆様方へのメッセージとして、子どもたちの成果の一部を紹介させていただきます。子どもたちが防災について考え、呼びかけた作品です。

防災啓発標語

『 日頃から 備えて安心 非常食 』 6年女子(現 中1)

『 訓練で 守れる命 増やしたい 』 5年女子(現 小6)

子どもたちのメッセージが地域の皆様方に届き、姉崎地区がより安全安心な町になることを願っております。

# 健康寿命を延ばそう

脇田 靖

## 「歩く」・・・インターバル速歩のすすめ・・・(1)

自分で食事ができる、普通の会話ができる、自分のことは自分で出来る。何歳になってもこの三つの事が出来るようにする。これが「健康寿命」を延ばすということ、この寿命は自分の心がけひとつ、暮らし方ひとつで延ばせるというのです。今年度は「健康寿命の延ばし方」に取り組んでいます。どうすれば健康寿命を延ばせるか。まずしっかり歩く事・私は3年前にくも膜下出血の手術を受け一か月入院しました。退院後痩せ細った筋肉を回復させるためにインターバル速歩という歩き方を実践したことにより、ほぼ元の体力を回復しましたし、姿勢も良くなり内臓にもよい効果が出てきておりますので、その概略を紹介します。インターバル速歩は信州大学の能勢博教授が考案した歩行方法で、同大学で十年以上にわたりその効果を測定・実証してきたものです。

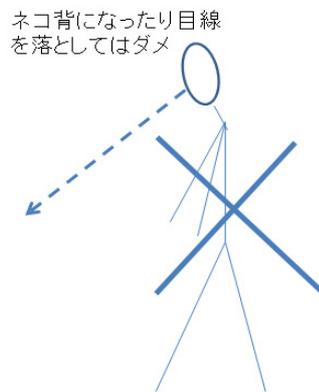
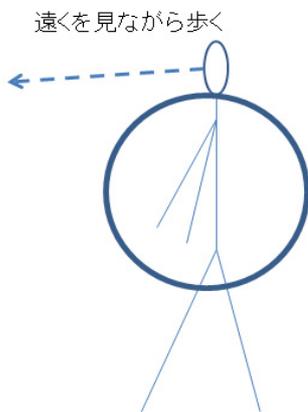
### 「速歩の基本」

まず三分間ゆっくり歩き、続いて三分間はや足で歩く。これを五回繰り返して一日目は終了です。これを週四日間行います。週四日間で十分ですが、雨が降ったりやる気が起こらなかつたりするかもしれないので、一応毎日歩くことを目標にすることが大切です。

### 「歩く速度」

はや足とは自分の全速力の70%くらいの速度です。ゆっくり歩きとはその半分程度が目安です。歩く速度は個人差がありますので、グループで歩くときはマイペースを守ってください。

### 「歩く姿勢」



まず目線に注意してください。まっすぐ前を見てある程度遠くを見ながら歩きます。目線を足元に落として歩いていると姿勢が悪くなり猫背になります。何かの理由ですでに猫背の人でも、遠くを見つめながら歩くと、時間はかかりますが姿勢は治ります。この正しい姿勢は内臓にいい影響を与えます。

## お知らせ

高齢者向け交流サロン(だんわ室)



開催日

1/18(水)「映画の日(テーマはお問い合わせください)」

2/15(水)「飲んでよい薬、悪い薬……お話しは、堀 薬剤師」

3/15(水)「大俵桜……谷垣さんの映像とお話し」