



國學院大學人間開発学部 地域ヘルスプロモーションセンターだより

子育てママのためのウェルネス講座

地域ヘルスプロモーションセンターでは、青葉区子育て支援グループ「チームWITH」との共催事業として、「子育てママのためのウェルネス講座」を開催しました。



講座は、①「からだに気づく」という視点からの健康・体力測定(11月10日)、②「からだを整える」という視点からのピラティス体験(11月17日)、③「からだをほぐす」という視点からクラシック音楽にあわせてバレエの動きでストレッチ(11月24日)の計3回行いました。

地域ヘルスプロモーションセンターでは、①「からだに気づく」の講座を主に担当し、骨密度や体組成(体重、体脂肪量、筋肉量など)、筋力や柔軟性などの測定を行い、自分のからだとじっくり向き合う機会を設けました。

参加した方の多くは、現在あまりからだを動かしていないとのことでした。久しぶりに体重測定や筋力、柔軟性などの測定を行ったようで、実際の測定値に驚いていた方も多くみられました。

この測定をきっかけに、自分のからだとしっかりと向き合い、生活の中に体を動かすことを取り入れていただきたいと思います。



① からだに気づく



② からだを整える



③ からだをほぐす

センターでは、相談面接の後、身体的・生理的測定や心理調査を行い、その結果をもとに、個人にあった適切な運動プログラムを提案します。

ぜひご相談ください

コースによっては料金がかかります
●登録料500円、測定料300円～
電話受付●10:00～16:00
測定および面談時間は、平日および土曜日の16時以降でも可能です

個人でも団体でもOKです。まずはお気軽にご相談ください!



これから運動を始めようと考えている

今、行っている運動が適切なかわからない

今の体力レベルを知りたい

定期的に健康チェックを行いたい



学生スタッフ企画!!

過ごしやすい季節になりました。お弁当箱に自慢の手料理をつめて、家族や友人と近くの公園や野山へピクニックに出かけてみませんか? 目的のままでウォーキング、そして自然の中でのストレッチ、親子でキャッチボールなど、思いっきり体を動かして、栄養バランスの良いお弁当をいただきましょう!!

Let's go picnic!!



*レシピの材料は、全て4人分です

ロールチキン

1人分の栄養価		1人分の栄養価	
鶏もも肉	250g	小麦粉	大さじ1
塩	40g	*しょうゆ	大さじ1
にんじん	1個	*酒	大さじ1/2
卵	小さじ1/8	*水	100cc
塩※	大さじ1/2	*砂糖	大さじ1

- ① にんじんは千切り。3〜4分ゆでる。
- ② 卵と塩※は半熟いり卵にして皿に出す。
- ③ 鶏肉は皮をはずし半分の厚みにして塩をふる。肉→②→①の順に置き巻いて縛る。
- ④ 小麦粉をまぶし中火で転がし、焼き色をつけて皿に出す。
- ⑤ フライパンをふき④と*を入れ蓋をして弱火で12〜13分煮る。煮汁をからめながら煮詰める。冷めたらたこ糸をはずす。

玄米ごはん

1人分の栄養価
216kcal / 蛋白質 3.4g / 脂質 0.8g / 炭水化物 47.3g / 食物繊維 1.1g (白米1合、玄米1合/4人分)



下に玄米ご飯が入っています。

お花見スポットNO.1!

たまぐらーザ駅から
徒歩 12分
歩数 1404歩

野菜のゲリル

1人分の栄養価
19kcal / 蛋白質 1.0g / 脂質 0.1g / 塩分 0.8g

グリーンアスパラ	4本
赤パプリカ	1個
黄パプリカ	小さじ1/2
塩	少々
黒こしょう	

- ① アスパラのはかまを取り、固い部分を切り、1/4の長さに切る。パプリカは種を取り、食べやすく。
- ② ①に塩、こしょうをし、ゲリルで焼く。

ごま酢和え

1人分の栄養価
73kcal / 蛋白質 3.5g / 脂質 3.2g / 塩分 0.3g

ゆでたけのこ	200g	*練りごま	大さじ1
にんじん	100g	*砂糖	大さじ1
いんげん	30g	*酢	小さじ1
白炒りごま	小さじ1	*塩	小さじ1/8

- ① たけのこ、にんじんをイチョウ切り。
- ② いんげんは、すじをとり、斜め切り。
- ③ ①をゆで、軽く火を通し②を加えてゆでる。
- ④ ③を冷水にとり、キッチンペーパーで水気を取る。
- ⑤ ポウルに*を混ぜ、④を和える。炒りごまを散らす。

さつま芋のレモン煮

1人分の栄養価
168kcal / 蛋白質 0.49g / 脂質 0.08g / 塩分 0g

さつま芋	1本
砂糖	大さじ3
レモン	1個

- ① さつま芋を1cm幅に切り、鍋に芋と水をひたひたに入れる。
- ② 砂糖、輪切りのレモンを入れて中火で煮る。

新石川公園



天気の良い日は富士山が見られるよ!

たまぐらーザ駅から
徒歩 7分
歩数 820歩

地域ヘルスプロモーションセンター学生スタッフ作成: 渡辺、高松、樋口、松岡

青葉16地区ウォーキング講座

青葉区では、ウォーキング普及啓発事業として、各地区の健康づくりの担い手である保健活動推進員主催のウォーキング講座を行いました。

地域ヘルスプロモーションセンターでは、16地区それぞれのウォーキングに関する講義を担当し、その後地域の方と一緒にウォーキングを行いました。講座プログラムは、各地区の保健活動推進員が考案し、ウォーキングがメインの地区、講義がメインの地区、親子体操を取り入れた地区など、各地区それぞれの特色が出た講座となりました。



市ヶ尾地区



青葉台地区



新荏田地区



美しが丘地区



上谷本地区



山内西地区



奈良&奈良北地区



谷本地区



恩田地区



すすき野地区



荏田地区



山内東地区

青葉区16地区ウォーキング講座実施状況

地区	講座日	参加人数(名)	距離(km)
市ヶ尾	10月21日	13	5.2
青葉台	10月28日	34	1.5
新荏田	10月29日	35	4.0
美しが丘	10月30日	42	1.2
上谷本	11月5日	39	4.5
荏田西	11月6日	雨のため中止	
山内西	11月8日	21	3.3
奈良&奈良北	11月19日	雨のため中止。20日にウォーキングのみ実施。(参加者9名)	
谷本	11月20日	36	4.2
恩田	11月20日	38	3.7
すすき野	11月20日	47	4.0
荏田	11月26日	86	5.4
山内東	12月7日	34	3.8
中里	12月11日	42	2.5
中里北部	2日18日	27	7.0

参加した方からは、「講義と実践を行ったのがよかった」、「歩くことに自信がもてた」、「近所に素敵なウォーキングコースを見つけることができてよかった」、「景色をみながら友達と歩くと楽しい」などの感想がありました。

今回の講座は、各地区で継続的なウォーキングを普及させるための「きっかけづくり」を目的として行いました。今後、各地区で、ウォーキングに関するイベントが多く開催され、地域の方の「健康維持・増進」につながることを期待したいと思います。



中里地区



中里北部地区

子育てママのためのフィットネス講座

(チームWITHとの共催事業)

12月1日、8日、15日、22日の計4回の日程で、「子育てママのためのフィットネス講座(ピラティス)」を開催しました。
0歳児のお子さんと一緒に参加できる講座ということで、子どもたちは遊び場で遊んだり、ピラティスを行っているお母さんのところにいたり自由に動き回っていました。



センターでは、全4回の講座前後に体組成および体力測定を行いました。その結果、筋持久力の体力指標となる上体起こしの回数が増加するという結果が得られました!!

