



健康クラブ通信 Vol.15

- 4月よりウォーキングステーションが生まれ変わります
- 旬の野菜レシピ 春菊の白和え

発行 前橋市民健康クラブ 〒371-0022 前橋市千代田町 2-10-2 comm 2F TEL 027-226-1574 FAX 235-6284

URL <https://npo-sasaeai.net> E-mail walking_sta@yahoo.co.jp

「街なかはつらつウォーキング会」がスタート
理学療法士 小保方祐貴

前橋市が進めている
「はつらつカフェ」事業に参画

2016年「前橋市民健康クラブ・ウォーキングステーション」は皆様の健康増進、前橋市の中心市街地の活性化を目的として街なかにオープンし、ウォーキング会の開催、歩数データの取込み、体力測定、健康指導・相談を行ってきました。19年には現在の複合ビルcommに移転しましたが、引き続き活動を継続してきました。しかし、20年に入り、新型コロナウイルスが猛威を振るい、度重なる自粛要請で、会員の皆様が来館して歩数データをとり込み、スタッフとコミュニケーションをとる回数も減ってきました。そこで会内で新たな展開を協議した結果、前橋市が進めている「前橋市はつらつカフェ」事業に参画することと致しました。

一体、何が変わるの？

(1) ウォーキングステーションについて

現在、複合ビルcommにて、毎週火曜日・木曜日、隔週土曜日、日曜日に開催しておりますウォーキングステーションを中止し、月に1回、**第4日曜日**に開催する「街なかはつらつウォーキング会」へ集約します。

(2) ウォーキング会について

現状、毎月第3日曜日に開催しているウォーキング会は参加者とのウォーキングやストレッチをメインに実施しております。今後は「街なかはつらつウォーキング会」と称し、**内容等も刷新していきます。**

「街なかはつらつウォーキング会」について

【開催趣旨】

・歩いて伸ばそう健康寿命

・閉じこもり予防・認知症予防・支援で地域での交流の場の拡充を図る

【開催日程】
毎月第4日曜日 9時～12時

【場所】

・中央イベント広場
・まちなか工房

【内容】

・ウォーキング
・ストレッチ・体操



現状のウォーキング会でも実施している参加者の皆様と街なかを歩くウォーキングとストレッチ・体操は継続して実施致します(写真1)。今まで通り皆様と一緒に楽しく歩けることを楽しみにしております。

・活動量計データ読み取り
・健康指導

従来、ウォーキングステーションにて実施していた活動量計データ読み取りやフィードバック、健康指導は「街なかはつらつウォーキング会」にて実施致します(図1、2)。

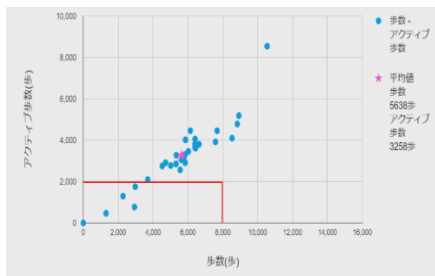


図1 歩数データ(上)と活動量計(下)



写真1 ウォーキングイベントの様子

これは、活動量計を会員様に携帯していただき、1〜2か月に1度、データを読み取り、プリントした歩数データを基に医療従事者が健康指導を実施するものです。今まで本活動を知らなかった方もこれを機に参加してみてもいかがでしょうか？

| | ウォーキング会 | はつらつかフェ |
|-------|---------------------------|---|
| 9:00 | ・ウォーキング参加者集合 ・体操、ストレッチ | |
| 9:10 | ・ウォーキング開始 | |
| 10:00 | ・ウォーキング中 | ・はつらつかフェ開始 ・活動量計取り込み ・健康相談 |
| 11:00 | ・ウォーキング終了 | ・くつろぎ談話 「みんなと話しているだけで健康になれる楽しい一時間」 ※お茶(無料)の提供 |
| 12:00 | | ・はつらつかフェ終了 |

図2 「街なか はつらつウォーキング会」スケジュール(案)

「街なか はつらつウォーキング会」の目玉企画がこのくつろぎ談話です。これは「みんなと話して健康になれる1時間」をテーマに、医療・介護従事者と参加者の皆様楽しく話しながら気づいたら健康になっている空間を作っていきたいと思えます。

内容も「フレイル予防最前線」や「認知症予防の新常識」、「体脂肪燃焼クイズ」など、最新のトピックスを提供できるよう準備しております。

急激な変更により、会員の皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力のほどよろしくお願い致します。

・くつろぎ談話

【旬の野菜のレシピ:春菊の白和え】

＜材料＞ 4人分

- 春菊 1/2 束
- 木綿豆腐 200g
- 干しいたけ(戻したもの) 3枚
- にんじん 50g
- A { だし 大さじ1 / 酒 大さじ1
- みりん 大さじ1 / 醤油 大さじ1/2
- めんつゆ 大さじ1/2
- B { すりごま 30g / 砂糖 大さじ2
- 醤油 小さじ1 / 味噌 小さじ2



＜作り方＞

- ① 豆腐は電子レンジ(600W)に3分かけ、水きりをする。
- ② 春菊はたっぷりの湯で茹で、よく水気をきる。4cm長さに切っておく。
- ③ 人参は千切り、干しいたけは軸を除き、細切りにする。
- ④ 鍋にAを合わせて煮立て、干しいたけを入れ5分煮る。さらににんじんを加え3分煮て、冷ます。
- ⑤ すり鉢にごま、水気をきった豆腐をちぎりながら入れ、なめらかになるまでする。
- ⑥ Bを加えてへらで混ぜ、②と④を加え、サッと混ぜる。

★食べる直前に和えましょう

管理栄養士 柳澤明子(日高病院栄養科)