

## 改めて健康について 考えてみませんか？

季節は「立春」を過ぎ、最近は春の訪れを思わせる優しい陽射しも見られるようになってきました。冬の間はどうしても体を動かすことが億劫になりがちでしたが、春の訪れと共に、心と体を思いっきり開放！  
自宅を手軽に出来る簡単なエクササイズで、心と体をリフレッシュしてみませんか？(貞本 幸宏)

「心」を開放してみよう！

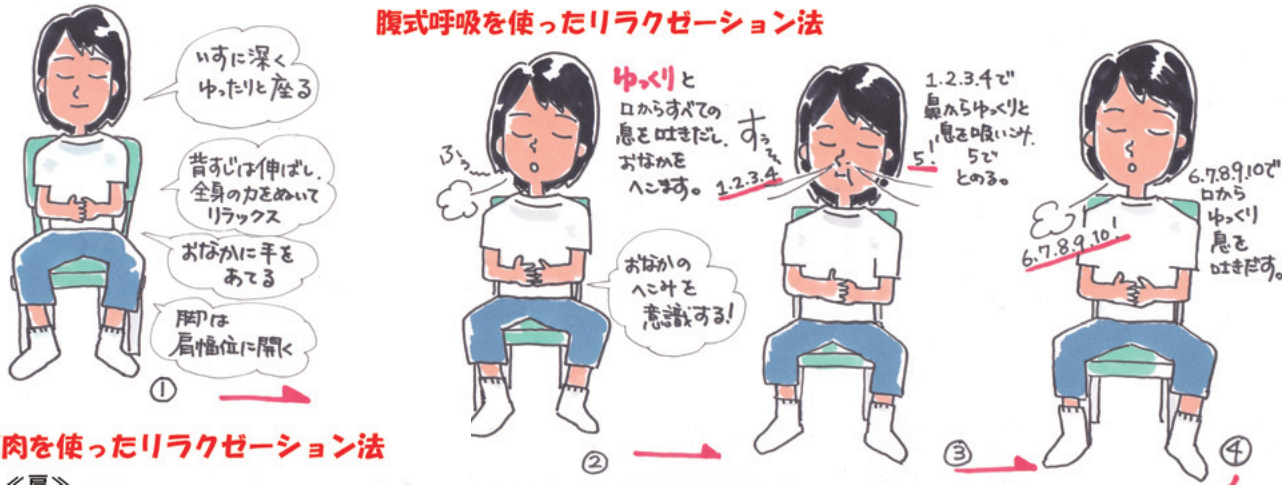
現代社会は「ストレス社会」とよばれていますが、ストレスという言葉を見聞きする機会も多く、日々の生活の中でも、「このごろストレスを感じるな」とか、「からだは何となく重いな」という方も多いでしょう。

そんなときに効果的なリラクゼーション法をご紹介します。ご家庭で、職場で、ほっと一息つきたいときにぜひお試しください！

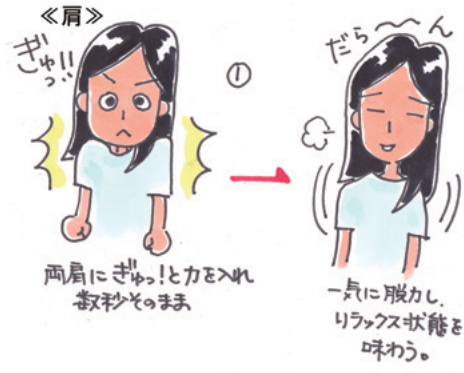
とっても簡単に心を開くことができます。ゆったりとした気持ちでエクササイズをなさると、より効果的です！

また、「きもち」というものは表情・姿勢といった身体表現と密接にかかわっています。楽しいことやうれしいことで笑うのはもちろん、つくり笑顔でも心から笑ったときと同じような効果があります。イライラしてしまふ時こそ、笑顔をお忘れずにご覧下さい！

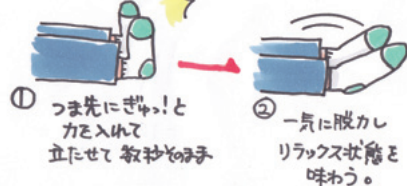
### 腹式呼吸を使ったリラクゼーション法



### 筋肉を使ったリラクゼーション法



### 「ふくらはぎ」



そこで、冬の間に固まってしまった体をほぐし、健康維持にも繋がる、自宅でできる簡単な運動をご紹介します。  
脚・腰回りが丈夫だと自然と活動量も多くなり、健康でいられます。無理のない程度で続けてみてください。きつと、「やっけて良かった」と思う日が来るはず！  
この「心」と「体」のリフレッシュ方法を教えた下さった先生方をご紹介します。普段は、小学校にて子ども達の「心」と「体」を支えて下さっています。

中坪 英里 (なかつぼ えり) 先生  
スクールカウンセラー。宮前小学校・緑ヶ丘小学校ほか、目黒区内の小学校にて勤務されています。臨床心理士。  
鷺山 志保 (さぎやま しほ) 先生  
学校健康トレーナー。宮前小学校・油面小学校・菅刈小学校・原町小学校・五本木小学校にて勤務されています。  
健康運動指導士、中学校教諭保健体育1種免許、高等学校教諭保健体育1種免許、書道5段

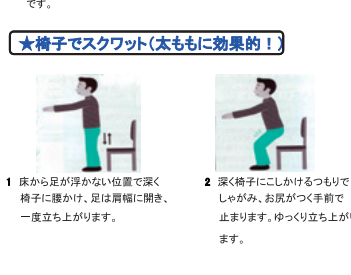
## 西部地区スポーツ大会

2月6日、八雲体育館において、西部地区五住区(自由が丘・大岡山・西・中根・八雲・東根)によるスポーツ大会が行われました。  
前半は、各住区が企画したフリーブローなどのユニースポーツを体験。おにぎりやハンバーグが入ったお弁当で充電後の午後は、各住区対抗のミニ



## 自由が丘の筋トレ

どの種目もゆっくり10回  
慣れてきたらセットを増やしましょう。



自由が丘住区住民会議  
第33回定時総会のお知らせ  
日時 平成23年5月14日(土)  
午後1時30分より  
場所 緑が丘文化会館本館  
第3研修室  
議題 22年度活動報告  
23年度活動計画と予算

50年前の自由が丘を知っている者から見れば自由が丘の変貌振りには予想外です。当時は畑が散在して桜、菜の花、木蓮、つじなど四季折々の花が咲き、喊声あげながら三輪車で信号のない十字路や坂を駆け抜けての心の心配がないのどかな環境でした。

いつの間にか三輪車は忘れられ今や住みたい町ランクの一、二位を争う街になりました。そのため自転車によるヒヤリ、ハッとする例が増えていないでしょうか？ 歩行者の安全を確保し、運転者マナーやルールを守っていただく目的で道路交通法(道交法)が平成19年と20年に改正施行されました。特色は自転車も「軽車両」の一つ、法的には自動車同様となり、罰則も自動車並みに厳しくなりました。

一時停止をしない、後ろからの燕のような追い越しや前後に子どもを乗せて疾走するママチャリ、ベルなし、夜間の無灯火運転、子どもにヘルメットをかぶらせる努力がないなど事故のきっかけは沢山あります。そして自転車は簡単に倒れます。その時自転車と共に転倒する人がゼロで済むようでありたいものです。

小児科医 松田光彦

### 高齢者懇談会を開催

1月28日、緑が丘文化会館で第2回目の高齢者懇談会が開催されました。今回は関心の高い認知症の予防について、碑文谷保健センターの松田正子保健師に話をいただきました。出席25名

#### 認知症とは

脳の知的機能が低下して日常生活に支障をきたす状態のことをいいます。老化現象と思われがちですが、脳の障害によって起こる病気です。早期発見して正しく治療すれば症状が改善したり治ることもあります。

- 1 物覚えが悪くなった
- 2 集中力がなくなった
- 3 段取りが悪くなった

認知症予防の話を書く



頭と体を使う体操

#### 病気の種類

- 1 アルツハイマー型
- 2 脳血管性
- 3 レビー小体型

#### 認知症予防の心がけ

健康な脳を保つ秘訣は毎日の心がけにあります。人に頼らない生活、健康な体を保って脳も健康に、新しいことに挑戦する、人づきあいも大切

#### 脳のトレーニング

- 1 計画立案
- 2 旅行の行程や買い物の順序、料理の手順など目標や計画を立てて行動する。

#### 注意分割

- 1 二つ以上のことに注意を配りながら同時に行う。
- 2 エピソード記憶

低下する機能を遅らせるために役立つ習慣としてウォーキング、短い昼寝、夕方の運動などがあります。

#### 頭と体を使ってみよう

以上のような話を聞いたあと、頭と体を使っての指導があり、5本の指を使つての指折りや、もも上げ体操、歌いながらのリズム体操などをして和やかな雰囲気の中に懇談会は終了しました。

地域活動委員会

### 住区住民会議の新年会

#### 自由が丘住区住民会議



#### 木村会長挨拶

自由が丘住区住民会議の新年会が、1月25日、緑が丘文化会館で開催されました。青木区長・今井区議会議長はじめ行政・消防・警察、そして地元学校・商店会・町会・自治会などからの来賓を

迎えて、110人ほどの盛大な会となりました。木村会長のあいさつに始まり、来賓代表の祝辞、参会者の自己紹介などを

はさんで、各委員会や協力団体等の方々の交歓・親睦の場となりました。この機会にいろいろな分野の方々とつながりを持つことができれば良いと願っています。皆様と意見交換しながら、この地域がどうあるべきか、住んで良かったと思える地域にしてゆきたいと考えております。

### アンテナショップを巡る「歩こう会」

今回は東京の中心である有楽町・銀座・日本橋にある各県アンテナショップをめぐると企画しました。2月20日、参加者16名は自由が丘駅を出発。曇り空の冷たい風は覚悟の上、館の中に入れば暖かく客を迎えてくれました。日比谷駅から歩いて鹿見島。有楽町の交通会館では、地階から2階まで10店があるため自由行動。有楽町の交差点を渡り、沖繩と高知。東京駅八重洲口は都市開発によりすっかり様変わり。無料バスを利用して三越前で下車。反対側に



島根、奈良、新潟。短時間で店内をめぐり買い物。そのあとコレド室町まで歩き解散後、自由昼食をとり帰路につきました。町の活性化が窺われたものの世の中の変化に戸惑った感もありました。

地域活動委員会

### 地震の学習館 施設見学体験会

2月6日、昨年に続き中央町一丁目にある地震の学習館の見学会を実施しました。都市が大災害に見舞われた「阪神淡路」を教訓に、自宅や外出先など様々な場面で我々が普段から何をしておかなければならないかを気付けてくれる体験会です。このほか初期消火訓練、煙体験などの訓練も



できます。来年度以降も定例化しておこないますので皆様ご参加ください。

防災住区委員会

### 自由が丘町会の防災訓練

主催 自由が丘町会(石川靖英会長)  
日時 4月3日(日)9時30分~12時  
集合時間 午前9時30分 雨天中止  
集合場所 自由ヶ丘学園  
内容 ~新たな避難場所の周知  
起震車・煙体験・豚汁・アルファ化米  
自由が丘町会市民消防隊



協賛 自由ヶ丘学園・自由が丘住区住民会議・宮前町会・緑が丘西地区自治会・友楽会・目黒区消防団10分団・目黒区消防署八雲出張所・目黒区防災課  
連絡先 自由が丘町会消防部 加藤 03-3717-5566

### リサイクルセル

2月6日、緑が丘文化会館で開催。150名余の来会者で盛会でした。その売り上げで13台目の車椅子を寄贈できることになりました。当日は初の試みでお楽しみ抽選会を実施し好評でした。次回は9月11日です。

地域活動委員会

### 自由が丘防犯講演会

日時 3月10日(木)午後2時~4時  
会場 緑が丘文化会館第一研修室  
主催 自由が丘防犯対策推進協議会  
定員 58名  
内容

1. 地域の防犯対策について  
碑文谷警察署 中根春吾氏
2. 子どもの安全対策について  
日本女子大学 宮田美恵子氏

・当日会場へお越しください。  
・参加いただいた方には、防犯啓発グッズを配布いたします。  
問合せ先 目黒区危機管理室  
電話 03-5722-9164

### みやまえ桜まつり

日時 3月27日(日)10:00~15:00

会場 自由が丘住区センター  
宮前分室および遊歩道沿い

内容 模擬店、宮前会展示、  
工作ランド、ミニデーPR など

桜まつり実行委員会

### 編集後記

2011年初めの号になります「春号」。皆様如何でしたでしょうか? 寒い冬、体を動かす事や外出など億劫になりがちでしたが、暦では立春も過ぎました。花香る春ももう直ぐそこ!

この冬の寒さで固まってしまった体をゆつくりとほぐして、芽吹き始めた樹々を眺めながら、街を歩いてみませんか? 今回の号で取り上げました「健康」というテーマは、奥が深いジャンル。機会がございましたら、再び皆様のお手元に様々な情報をお届け致します。

貞本幸宏

発行 自由が丘住区住民会議  
目黒区自由が丘1-24-12  
編集 広報委員会  
電話 (3718) 1195  
メールアドレス  
jiyugaoka19@bz03.plala.or.jp

木曜工作ランド予定

- 4月 14日 工作ランドで遊ぶ
- 21日 ラップ芯の時間割いれ
- 28日 母の日グッズ
- 5月 12日 おたのしみ
- 19日 ポヨヨン人形
- 26日 カズー