

きたざわ健康まねきの会  
シンボルキャラクター



まねきたくん

# きたざわ 健康まねきの会 ニュース

きたざわ健康まねきの会<sup>※</sup>では、誰もが健やかに生き生きと暮らす  
ことができる地域をめざして活動しています。  
興味のある方はお問い合わせください！

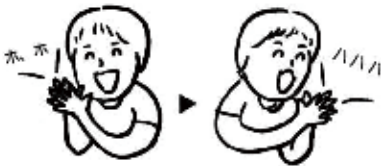
※きたざわ健康まねきの会とは、北沢地域の区民・地域団体・行政で構成された会で、  
健康づくりの講演会の企画や、情報発信など、地域全体の健康づくりにつながるような  
取り組みを行っています。

## 講演会「げんきの源 笑いヨガ～笑って笑ってストレス解消～」

平成30年12月12日(水)に日本笑いヨガ協会代表 高田佳子講師を招いて、北沢タウンホールにて  
笑いヨガの講演会を開催しました。受講者が一体となって、終始、会場が笑いに包まれた講演会となりました。  
講演会の一部をご紹介します。

### 笑いヨガのやり方 (一部)

#### Step1 手拍子とかけ声



手拍子に合わせて「ホッホッ/VV\\」  
と声を出します。

#### Step2 深呼吸



深く息を吸い、吐きます。

#### Step3 元気がでるキーワード



手拍子をしながら「いいぞ、いいぞ」(元気に  
なるような言葉)と声に出し、万歳をしながら  
「イエーイ」と笑います。

### 「笑い」という“運動”でリフレッシュ

笑いヨガは、笑う動作の運動と、気持ちを切り切っていくので、気分に関係なく笑いの効用が得られます。  
人は楽しいから笑うのですが、笑うと楽しくなってくるというのも事実です。

笑う動作だけでも良いので、大いに笑ってみましょう。

ストレス解消も、体力アップも笑いの力が役に立ちます。笑ってごきげんに暮らしましょう。

4面に参加者の感想があります。ぜひご覧ください。→

### ～目次～

2・3面

健康まねきの会活動報告

4面

第42回せたがや梅まつりに参加して  
笑いヨガ 参加者の声



### 第36回 きたざわまつり に参加しました！

平成30年11月10日(土)北沢タウンホールで『きたざわ健康まねきの会』の活動PRと共に、様々な健康ブースを出展しました。当日は約200名の方が来場してくださいました。

#### 1階 握力測定・展示コーナー

1階では、子育て世代のお父さん、お母さんから、90代の方まで、幅広い世代の方が、握力測定をしてくださいました。「握力測定なんて、学生の時以来!」と、楽しんで行ったださる方が多くみられました。



きたざわサラダのPRも行いました!



きたざわサラダの動画はこちらのQRコードよりご覧いただけます

#### 6階 健康体験コーナー

6階では、特別な機器で筋肉や脂肪量等の測定を行い、大好評でした。また、適塩味噌汁の試飲も行い、「塩分が少なくても十分おいしく感じる!」との声が上がりました。

#### ★食育体験コーナー 献立を作成してみよう!



#### ★めりえコーナー



#### ★体組成成分測定



左右の手足で筋肉量に差があるのかもわかる!

野菜350gってどれくらいかな?

#### ★適塩味噌汁 試飲



#### ★健康まねき体操 実演



当日は天気に恵まれ、たくさんの方にお越しいただきました。6階の体験コーナーでは、まねき体操の実演を行いました。

参加した皆さんが、リフレッシュし元気になってお帰りになったことが印象的です。

今年度が初めての出展でしたので、来年度の皆様の参加をまねきの会一同お待ちしております。

(北沢健康まねきの会 田川敏男)

### 健康まねき体操で1日10分運動量アップ!

「きたざわ発!健康まねき体操」を、区民の皆様と実践しています!

健康まねき体操は、からだのゆがみやバランスを整え、どなたでも取り組み易くて1日10分運動量を増やすためにも無理なくできる体操です。運動量アップのために生活の中に取り入れてみませんか?

#### 梅ヶ丘駅前花壇の植替え作業日に 梅丘商店街振興組合女性部の皆さんと

11月8日(木)さわやかな晴天のもと、花壇の植替え作業の準備運動として11名の皆さんと健康まねき体操を行いました。日頃から体操を続けている方も多いため、皆さんフォームが綺麗です。駅前を通りがかった人たちからも注目されていました。「身体が温まりました」という感想が聞かれました。

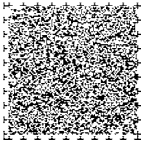


#### 松原小学校の避難所運営訓練にて

12月8日(土)エコノミークラス症候群など災害時に起こりやすいことの予防策として、健康まねき体操を紹介して、86名の皆さんと一緒に体操をしました。参加した皆さんからは「久しぶりに身体が伸びた」「シンプルだけど、しっかりやると結構大変だった」小学生からは「簡単にできて嬉しかった。楽しかった」という感想が聞かれました。



まねき体操の動画はこちらのQRコードよりご覧いただけます



## 第42回せたがや梅まつりに参加しました

平成31年2月16日(土) 羽根木公園の梅まつり会場で『きたざわ健康まねきの会』の活動PRをしてきました。今年は子どもが遊べるスペースとして、ぬりえコーナー・わなげコーナーをつくり、ファミリー層の方々にも沢山PRできました！まねきたくんのお面は小さい子どもにも好評で、被って公園内を楽しむ姿が微笑ましかったです。

また握力測定コーナーはお子さんからご高齢の方まで、多くの方に測定していただきました。「きたざわサラダ」「健康まねき体操」を知っていただくため、リーフレットも配布しました。

### ★ぬりえコーナー★



大盛況でした



まねきたくん

### ★わなげコーナー★

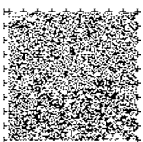


### 笑いヨガ講演会 参加者の感想

高田先生の第一声は、隣の人と向き合って顔を見合わせ、大声で笑い、挨拶することから始まった。身体全体で笑い、両手を挙げて息を深く吸い、吐く。血行がよくなり身体がポカポカしてくる。口を大きく開けて声を出して笑い、一気にストレスを吐き出そう。声を出して笑うことで、血液の循環がよくなり、ストレスも解消される。まずは実行してみよう。(北沢健康まねきの会 中條原吉)



ストレス解消及び前向きな気持ちになることができました。先生はインドでヨガを勉強され、笑いを学問的に分析されています。どうしたら心身の健康につながるかを考えて下さり、受講者も真摯にうけとめ「アハハ」と笑っていました。アハハという毎に身体の中の老廃物が減ってくる気がしました。これからもアハハといいながらストレス解消していけたらと思います。(北沢健康まねきの会 出沢その子)



編集・発行：きたざわ健康まねきの会  
事務局：北沢総合支所保健福祉センター健康づくり課  
〒156-8666 世田谷区北沢2丁目8番18号  
Tel：03-6804-9355/FAX：03-6804-9044  
過去のニュースを読みたい方は、世田谷区HPにて

きたざわ健康まねきの会  
シンボルキャラクター



まねきたくん