



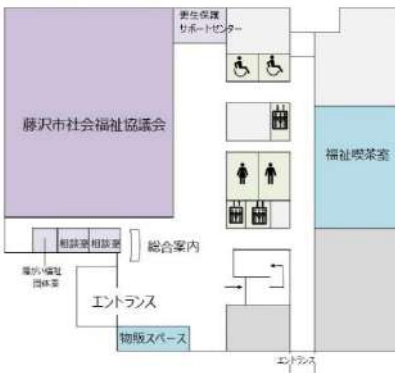
藤沢市役所分庁舎「地域福祉プラザ」オープン！

「地域をつなぐ～多様な主体による参加と協働」を基本コンセプトに、地域福祉プラザが、改修された藤沢市役所分庁舎の1・2Fにオープンしました。「福祉に関する相談支援・障がい者等の社会参加・子育て支援等の機能を有機的につなぎ連携する」、「地域の課題解決に向けた情報・地域福祉の推進を目的に活動する団体の情報・福祉の事業やイベントの情報を収集して発信する」こと等を運営方針としています。

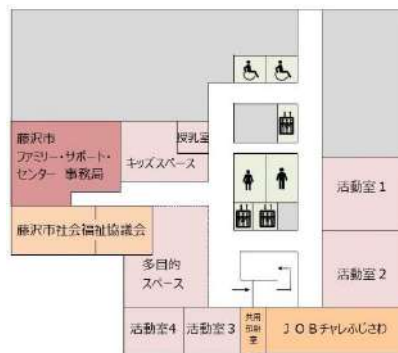


1Fロビーの壁画

1F レイアウト



2F レイアウト



現在（2020年5月末時点）、各室が、制限付きの運営になっています。

それぞれの施設にお問い合わせください。

- 1F 社会福祉協議会
【電話】0466-50-3525
- 2F ファミリー・サポート・センター事務局
【電話】0466-50-8242
- その他の問合せ
福祉健康総務課【電話】0466-50-8245

1F 物販スペース

障がい福祉の事業所による物品の販売コーナー。お弁当やパン、事業所で制作した小物などを販売します。建物入口近く、市役所本庁舎に向かう通路に面した明るいコーナー。奥に見える建物は、本庁舎。

- 問合せ 障がい福祉課【電話】0466-50-3528



1F 福祉喫茶室「らいく・みーこむ」

障がいがある方の就労・自立を支援する事業所が行っている喫茶室です。どなたでも自由に利用できます。主に、藤沢産の野菜を使い、日本大学の学生オリジナルレシピ「ふじさわごはん」とコラボしています。（現在は新型コロナウイルス感染拡大防止対策中のため、限定メニュー）

- 営業時間：11:30～15:00（土日・祝日を除く）
- 問合せ 障がい福祉課【電話】0466-50-3528

2F JOB チャレふじさわ

障がい者雇用の一層の促進を目指し、障がい者の活躍する場、市内企業への情報発信の場です。市の事務の補助作業（印刷・封入・チラシ仕分け・パソコンデータ入力等）を行っています。

- 問合せ 産業労働課【電話】0466-50-8222



2F 活動室

障がい者をはじめとする当事者会や家族会、地域生活課題の解決に取り組む高齢、子育てなどの当事者団体、福祉関係のボランティア団体が利用できる活動室となります。

- 問合せ 社会福祉協議会
【電話】0466-26-9863

日野原重明記念かながわの会

聖路加国際病院の元病院長で 105 歳まで現役医師であった日野原重明先生の理念を実践している高齢者の団体で現在 240 名の会員がいます。

三つのモットー「愛し愛されること、創めること、耐えること」を基に、五つの行動①健康増進に努め人生百歳を目指す、②よき生活習慣を取り入れ自立する、③感謝の心で上手な生き方を実践する・・・などを目標に活動しています。講演会、集いのほか丹田呼吸法、コーラス、詩吟、発声教室、カラオケの会、スマホ講習会、ヨガサロン、あんしん相談室などのサークル活動などがあります。今年の3月には日本アカデミー賞特別賞を受賞した宝田明さんの講演会を予定していましたが、新型コロナウイルスの影響で秋に延期になりました。



散策の会 武蔵野



コーラス コールアミカ

第 11 回 国際シニア合唱祭ゴールデンウェーブ in 横浜

コロナウイルスの影響で 6 月まではすべてのイベントが休止中ですが、丹田呼吸法、スマホ講習会は Zoom によるネットミーティングを 4 月下旬から開講しています。

ネットミーティングの参加申込（無料）、および入会希望は 0466-35-3010 の吉原までご連絡ください。



山田姉妹の歌声コンサート

問合せ先

- 【団体名】 日野原重明記念かながわの会
- 【連絡窓口】 吉原一郎（会長）
- 【電話】 0466-35-3010
- 【メール】 ichiro3925@outlook.jp

特定非営利活動法人心とからだの研究会

1980 年に創立し 2007 年に NPO となった当会は、生老病死の人生の全ステージを通して、いのち丸ごと、ホリスティックな健康と生き方の研究をし、お伝えしています。秋恒例の「ヒーリングステージ」では、小学生から 90 歳を超える方までが同じ舞台上で、100 歳でも自分の足で歩ける「メディカル気功太極拳」や、全身の細胞を活性化し脳波も安定させる「動禅呼吸法」などを一緒に表演し、大変喜ばれています。今年も 10 月 4 日に湘南台文化センター市民シアターにて第 25 回を開催の予定です。一人一人が人生の主人公！の参加型ステージですので、どなたでも参加できます。



ステージ写真

また、すべてのいのちはつながっていると観点から、2011 年より現地に赴いての東日本大震災健康支援と、スリランカ女性孤児及び近隣困窮女性の就労支援を継続しています。私たちはご縁のあった方々の笑顔が何よりの喜びです。興味関心のある方、気軽にご参加お問合せください。



東日本大震災健康支援 2019 年

スリランカ女性孤児及び近隣困窮女性の就労支援



問合せ先

- 【団体名】 特定非営利活動法人心とからだの研究会
- 【連絡窓口】 同事務局
- 【電話】 0466-50-7750
- 【メール】 info@kokoroken.jp



初夏の風を切って颯爽と歩こう！

“いつでも、どこでも、誰でも”手軽にできるウォーキング。

どうせやるなら、かっこよく歩きたいですね。そのために気を付けたいことを、藤沢市保健医療センター 健康運動指導士 田中あゆみさん（スポーツ科学博士）に聞きました。かっこよく、颯爽と歩くと、爽やかで、若々しく見えるだけではなく、健康効果も抜群だそうです！毎日の習慣にしたいですね！

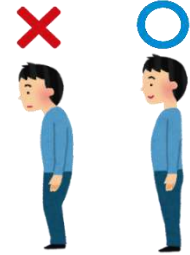


65歳以上で、1日20分以上歩く習慣がある人は、心臓病や脳卒中、糖尿病、ロコモティブシンドローム、認知症などのリスクが低くなるといわれています。（参考：健康づくりのための身体活動基準 2013）ただし、この効果を得るためには継続しなければいけません。季節の草花や風景を楽しみながら、毎日、こつこつ続けましょう！

歩き方のポイント

姿勢

- ①鎖骨を少し上向きにする（丸まった背中がピンと伸びます）
- ②あごを軽く引く（上体が反り返らないようにします）
- ③おへそを1cm引っ込める（腰が反りすぎないようにします）



【腕振り】

手はたまごをやさしく握るような感じ。腕の付け根から歩調に合わせて自然に振る。（スピードが速ければ大きく振り、遅ければゆっくり振る） 注意！：肩に力が入らないように

【足の運び】

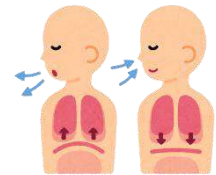
踵からドシンとつくのではなく「踵→足の外側→親指」と流れるように加重部を移動させ、最後は親指で地面を蹴るようにして前に進む。

【呼吸】

ゆっくりペースであれば鼻で吸って、鼻で吐く。
少し早めのスピードであれば、鼻で吸って、口で吐く。

【水分補給】

出かける少し前にコップ1杯の水を飲みましょう。歩く時間・距離が長い場合やたくさん汗をかいた時は途中でも水分補給をしましょう。帰宅後も水を飲みましょう。



歩いたあとは

ストレッチをしましょう
静的ストレッチで使った筋肉を伸ばして、筋肉に“もうウォーキングはおしまいだよ”のサインを送ります。



歩くための筋トレ

筋トレで、歩く時に必要な筋肉を鍛えておくと、よりかっこよく歩くことができます。毎日つづけましょう。

- ▶ 片脚立ち（バランス能力をつける）
- ▶ スクワット（大腿四頭筋：腿の前）
- ▶ かかと上げ（下腿三頭筋：ふくらはぎ）



※詳しくは「ロコモ ONLINE：ロコトレ」のホームページをご覧ください。



藤沢市保健医療センターは、「生涯健康」をテーマに、保健・医療・福祉が連携する新時代の医療サービス拠点として、各種健康診断・がん検診・ヘルスチェック・健康づくり事業・在宅支援サービス等を行っています。

詳しいことは、お問い合わせください。（代表）電話：0466-88-7300 FAX：0466-88-7353

ホームページはこちら <http://iryu.city.fujisawa.kanagawa.jp/>

自粛生活が続く中、密度の濃い活動が続けていた団体の皆さんは、今？

【おもしろ科学たんけん工房】

主な活動の子供向け「おもしろ科学体験塾」は当面休止中。定例会は Web 会議とし、メーリングリストにより意見交換をして、情報の共有を図っている。「コロナ後の科学体験塾」、「今、地域と学校に貢献できること」を検討中。

【くげぬま探求クラブ】

通常、月に 30 回位の会合、行事があるが、3 月から 4 ヶ月間殆どが中止。中止できない会議は Web 会議。全員参加ではないがオンライン飲み会を実施中。老人福祉施設へのマスクの寄贈を行った。

歩いてみよう 境川に沿って 藤沢駅～江の島へ



①新川名橋：境川と柏尾川の合流地点



②新緑の境川沿い遊歩道：春は満開の桜が見事です。



③奥田公園（鶴沼東 12）



⑦下藤ヶ谷公園：鶴沼のルーツを感じる川べりの公園。（鶴沼松が岡 1 丁目 6-7）



⑧カトリック片瀬教会：珍しい和風の教会。昭和 14 年建造。（片瀬海岸 2 丁目 2-35）

藤沢駅をスタートして片瀬江ノ島駅までの境川沿いは、身近な場所ですが、歩いてみるといろいろなスポットを楽しめます。「行きは歩いて帰りは江ノ電、小田急線」もよし、細かく場所を分けて訪ねるのも新しい発見が生まれます。

地図を片手に、あるいはスマホのマップを片手に歩いてみませんか。



④新林公園：自然に恵まれ、野鳥観察や散策、アスレチックなど家族で楽しめます。（川名 411-1）



⑤岩谷不動：弘仁 5 年（814）、弘法大師がここに岩窟を掘り修行をしたといわれています。（片瀬 2 丁目 3-22）



⑥泉蔵寺：本堂前には、四国八十八ヶ所霊場の砂を埋めた霊場があり、修行弘法大師像が中央に置かれています。（片瀬 2 丁目 18-3）



⑨河口に向かう境川の流れ。



⑩小田急江ノ島線 片瀬江ノ島駅：

2019 年 1 月駅舎がリニューアルに向けて約 90 年の歴史に別れを告げ、近々、竜宮城らしく屋根に黄金のイルカを載せてオープンします。（片瀬海岸 2 丁目 15-3）

発行 藤沢市地域包括ケアシステム推進室
TEL：0466-50-3571（直通）
認定 NPO 法人湘南ふじさわシニアネット
TEL：0466-52-5577