



健ちゃん通信 特集号

いたばし健康ネットワーク会議 事務局（健康推進課内） 電話：03（3579）2302

健康づくりは、身近な場所で、仲間をみつけて取り組むと、より楽しく、より継続して行うことができます。特集号では、地域で健康づくりに取り組む「いたばし健康ネット」登録団体の活動を紹介します。



↑「いたばし健康ネット」の紹介ページはこちら

新型コロナウイルス感染症等の影響により、活動をお休みしている場合があります。詳しくは、団体へお問合せください。

※連絡先の記載がない団体については、事務局へお問い合わせください。

通いの場に参加するため留意点 ～感染拡大を防ぐためのポイント～

- ◎毎日、体温を計測し、体調を確認しましょう
- ◎体調の悪いときは休みましょう
- ◎症状がなくてもマスクを着用しましょう
- ◎こまめに、水と石けんで丁寧な手洗いを心がけましょう
- ◎1時間に2回以上の換気をしましょう
- ◎お互いの距離は、互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けましょう
- ◎会話をしている際は、正面に立たないように気をつけましょう
- ◎マスクを着けて運動をする場合は無理をせず、早めに休憩を取りましょう

※厚生労働省「新型コロナウイルス感染症に気をつけて通いの場に参加するための留意点(参加者向け)」より抜粋

太極拳 華山会



転倒予防

認知症予防

体ひとつでいつでもどこでもリラックスしながら健康維持！
一緒にゆったりした動きを楽しみませんか

会員募集（見学・体験歓迎）

場所：蓮根駅周辺（蓮根地域センター・ロースホール）
日時：毎週月曜日 18：30～20：30
連絡先：かわらいまで 電話 090-9003-9211



NPO法人日本トリム体操協会 いたばしトリム



さあ、体操しましょう！
筋トレも！



誰でもできる！
楽しいのが一番！

トリム体操とは心身ともにバランスのとれた健康体へと導くことを目的とした、健康体操です。

見学・体験いつでも

火曜日：下赤塚地域センター 13：15～14：45
木曜日：清水地域センター 10：00～11：45
連絡先：ささはらまで 電話 03-3938-2018

ひまわりフォークダンスサークル



和（輪）気あいあいフォークダンスを楽しく踊っています。気持ち良い汗を流し心身共にリフレッシュ、できるだけ長く健康で過ごしていくことを目標に！

場所：蓮根・本蓮沼周辺

前野スクエアダンスの会

**カントリーウエスタンのメロディに乗って
コロナ自粛で運動不足の身体を動かしてみませんか！**

スクエアダンスはアメリカ生まれ、コーラー（踊りの指示を出す人）の指示に機敏に反応し、4組8人で軽快なリズムに、ゲーム感覚で歩くだけ、適度に身体と頭も使って動くたのしみダンスです

10月からはじまりました。
体温を測りノートに記入、
手の消毒、手袋をはめ、
マスクをし、手を触れずに
踊っています。
じんわり汗をかき気分爽快



老若男女、未経験者大歓迎※1ヶ月無料体験有り

場所：前野ホール2階

日時：日曜日 月4回 18：00～21：00

連絡先：もとむらまで 電話 03-6906-4051

楽しくフラダンス実践会

フラダンスを踊ってみたいけど勇気が出ない人へ… 初めての人の為の60分で踊れる講座です。あなたがついていけるか心配ならすぐに簡単に踊れる無料体験へお越しください。



場所：成増

日時：月曜（第1、第2、第4）10：00～11：30

会費：月額4,000円

連絡先：電話 0120-921-959

（9:00～21:00 土・日・祝日もOK）

板橋スポーツ吹矢クラブ

**スポーツ吹矢で
楽しく、そして健康に**



生きがいを見出し、素晴らしい人生を確立していくためにも一緒に始めてみませんか。



会員募集中

場所：下赤塚駅前集会所、下板橋駅前集会所、志村坂上地域センター

初回は無料で体験ができますので、ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

連絡先：すずきまで 電話 090-3597-3775

ニコニコウオーキングの会



平成12年に区主催健康教室の参加者で発足。



ニコニコと笑顔で
いつまでも元気に歩ける
仲間作りのため
毎月第一水曜日に季節の
花の庭園などを散策します。

やまと健康ヨーガ

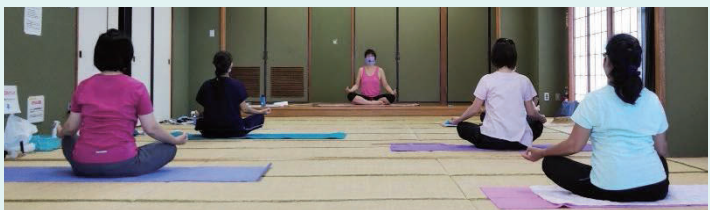
のびす、ほぐす、整える。
いつでもできる、やさしいヨガです。



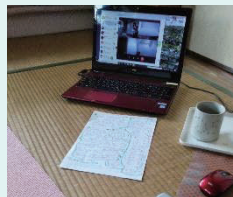
腹式呼吸をすることで、血液やリンパが全身を巡り、自律神経も整います。

場所：下赤塚駅前集会所、赤塚七丁目集会所

ときわ台ヨガ



区立集会所で楽しく運動。スマホやパソコンで自宅レッスン。



ヨガ
ピラティス
筋トレ
ストレッチ

集会所：東新集会所等・成人女性限定・隔週金曜日開催
オンライン：自宅・どなたでも・不定期開催

連絡先：「ときわ台ヨガ 岡野」ネット検索ください

厚生労働大臣許可 無料職業紹介所

働くことを通じて、生きがいづくり、健康づくりにもつながります
おおむね55歳以上の方の、働きたい！を応援します！！

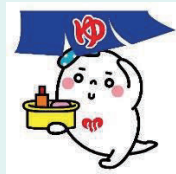


シニア向け板橋区求人数！
就職相談
紹介状発行
履歴書・面接アドバイス

本部：板橋2-65-6 板橋区情報処理センター6階
月曜日～金曜日 ※祝日、年末年始休み
9:00～17:00 電話 03-5943-1300

分室：高島平8-29-1 板橋区高島平ふれあい館1階
火曜日～金曜日 ※祝日、年末年始休み
10:00～16:00 電話 03-3935-1811

地域住民の公衆衛生の向上及び増進並びに福祉の向上に必要なものとして利用されている公衆浴場、いわゆる銭湯の経営者の組織です。



板橋区の浴場では、昔ながらの菖蒲湯、ゆず湯をはじめ、レモン、リンゴ、文旦、すだちなど、「季節のかわり湯」を実施しております。



毎月第1から第4の水曜日と木曜日の開店前に、65歳以上の方を対象に「元気おとせん！体操」を行っています。

銭湯を拠点としたウォーキング活動を提案しています。大きなお風呂で手足をのびた入浴は大きなリフレッシュをあたえています。

東京都水道局 板橋営業所

安全でおいしくなった水道水が、環境や家計にもやさしいことなど、水道水の良さを多くの方に実感していただきたく、「東京タップウォータープロジェクト」に取り組んでいます。

体の水分が不足すると熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など様々な健康障がいリスク要因となります。水道水は、一番身近で気軽に水分補給できる方法のひとつです。

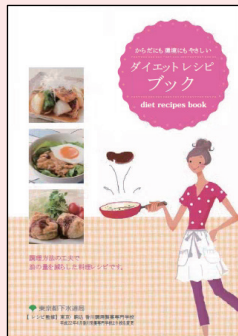
公共施設や都営線等、街中で冷たい東京水を気軽に補給できる「Tokyowater Drinking Station」を設置しています。(板橋区では、区役所、氷川図書館、文化会館などに設置)



東京水をマイボトルに詰めて、こまめに水分補給をしましょう！

東京都下水道局 西部第二下水道事務所

下水道に油を流すと下水道管のつまりやにおいの原因となります。下水道局では、調理方法の工夫により油の使用量を減らした、からだにも環境にもやさしい料理レシピを紹介しています。



台所は川や海とつながっています



下水道局ホームページ(ダイエツトレシピ)

<https://www.gesui.metro.tokyo.lg.jp/living/life/recipe/>

日生薬局

日生薬局では薬の相談だけでなく、管理栄養士による栄養相談を実施しています。調剤薬局の管理栄養士が専門的な立場として、食を通じて皆様の健康づくりや病気の予防・改善をサポートする為の栄養支援を行う拠点づくりを行っています。



場所：日生薬局・板橋店・大山大店・小豆沢店
時間：9:00～18:00(平日)※店舗によって営業時間が異なる場合、また管理栄養士が不在の日時もありますので、栄養相談ご希望の方は事前予約の電話をお願い致します。
連絡先：03-5917-8988(日生薬局板橋店)

株式会社ジーシー

株式会社ジーシーは、歯医者さんで使われる専門的な医療器具を研究開発・製造しています。



みなさまの健康増進のため、むし歯や歯周病、お口のトラブル、オーラルケアのお役立ち情報を「歯とお口の健康情報」サイトで紹介しています。
サイトURL <http://www.gcdental.jp/>



日本空手道建武館



空手とキックボクシングを習う事により
我慢の心をやしないます。
幼児から社会人まで大歓迎！
プロキックボクサー活躍中！



場所：氷川町46-4
板橋区役所から徒歩5分 板橋税務署斜め前

正心道空手

安全で安心な
空手けいこ!!

ウチは感染防止対策実施中!



呼吸法 - 自律神経の調整 - 柔軟
- 足腰強化 -



3才から85才の方まで
たのしく笑顔で
けいこ!



場所：大山金井町38-5 ジョイムビル1階

食育推進ボランティア

食育とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、
バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な
食生活を実践できる力を育むことです。
食育推進ボランティアでは、健康福祉センターの事業等
で、区民の方に向けてゲームやクイズなどを通して楽しみ
ながら食育の実践の環を広げるための支援を行って
います。



東京家政大学食育推進娘

「健康寿命を延ばし、豊かな人生を送れるようにする
には、まずは食生活から」ところがけ、研究や取り組み
を行っています

■ 主な研究 ■

- メタボリックシンドローム状態における、糖質摂取量
に関して適切な対応を考案することを主とした好ま
しい食生活の実現を目指すことを目的とする研究
- 増加する食物アレルギーに対応したアレルゲンフリー
の食品の利用や抗アレル
ギー食品成分の探索し、公
衆栄養上の安全に役立てる
ことを目的とする研究
- 米の加工特性を活かした小
麦製品(小麦アレルギー)の
代替原料となる原材料およびそれらの調理品の検索
し、主食原料となる幅を広げることによる好ましい食
生活の実現を目指すことを目的とする研究



子育てサークル交流会

子育てサークル交流会は、いたばしの子育てを応援する
団体などでつくる連絡会です。月に1回第3金曜日に
定例会を行い、各団体の交流、親睦を通して子育ての
環境を整備していくことを目的としています。



2019年11月3日(日) 第31回 すくすくまつり

毎年、東板橋公園や
大山公園で開催して
きた「すくすくまつり」
ですが、今年度はオン
ラインで開催しました。

詳細のご案内は、FacebookまたはLINE公式にて



LINE@
すくすくネットLINE公式に
友達追加してね

Facebook



ボイトレエクササイズ「Relax-sing♪」

☆大人女子&ママ向け☆保育あり
「**専門ママのリフレッシュ 育休ママの復帰準備へむけて!**



ステージごとに変化していく女性の身体をその時々
の状態へトレーニングしていきます。声や体が思い
通りになると、毎日が楽しくなります。まずは体験
にいらしてくださいね!

場所：きたのホール(東武練馬)
日時：金曜日(月2回) 10:15~11:45(90分)
参加費：1回 2,000円 保育：500円(0~6歳)
連絡先：電話 090-4549-9964



LINEを登録いただくと、日程や活動の様子が
届きます。トーク画面よりお問い合わせもできます。
または、「ボイトレ リラクシング」で検索ください。

大正琴 さくら同好会



会員募集中
皆で楽しく弾きましょう！



なのはな

場所：まなぼーと大原、水曜日
連絡先：えのもとまで
電話 03-3956-3748

カサブランカ

場所：まなぼーと大原、水曜日
連絡先：いけだまで
電話 03-3958-7303

オカリナ同好会

美しい音色、癒しの楽器、「オカリナ」を奏で
心のケアを図ってみませんか
自分で音楽を奏でることができた時の
満足度は又格別のものです
是非我々と一緒に
愉しんでみては
如何でしょうか
まずは見学、体験から
ご連絡お待ちしております

場所：グリーンカレッジホール（志村3-32-6 3階）
日時：第2、第4日曜日 13：00～16：00
月1回 講師指導
参加費：月額1,500円（教室使用料・講師料・雑費）
連絡先：にしのみまで 電話 03-3967-3854
090-6041-7031

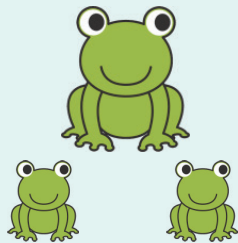
こころのフラット

壁はありません

気軽にお話ください

あなたの「こころ」の声を

お聴きします



会費 無料

連絡先：専用電話 080-5412-9960
日時：毎月第一火曜日14：00～16：00
※1月はお休み
場所：いたばし総合ボランティアセンター
（電車「板橋本町」又はバス「大和町」下車）

こころの健康サポーター広場

「こころの健康サポーター」とは
板橋区保健所予防対策課の「サポーター養成講座」を
修了した区民です。
身近な人のメンタルヘルスに関心を持ち、地域で支え
あうサポーターです。（専門家ではありません）

こころに関する
勉強会

こころに関する
ボランティア

隔月で開催
しています



様々な活動を
行なっています

ボランティアグループ SV板橋

平成8年4月に結成され
25年を迎えます。

落殻(タバコの吸い殻)拾い と

ハンドベル演奏 が主な活動の柱です。



板橋区老人クラブ連合会

老人クラブとは、おおむね
60歳以上の方を対象とし
た、地域を基盤とする高齢
者の自主的な組織です。区
内には現在131クラブあり
、10,966人が会員とし
て活動しています。
地域清掃・友愛活動などの
ボランティア活動、輪投げやゲートボールなどのスポ
ーツ行事、カラオケや手芸などの趣味活動等、各クラブ
によって特色があります。



からだを動かしたい、趣味の幅をひろげたい、
地域とのつながりを持ちたいなど、老人クラブに興味を
持ってください！ぜひぜひご連絡ください！
60歳未満の方も大歓迎です！

連絡先：板老連事務所（板橋いこいの家）
電話 03-3963-5334



働くもののいのちと健康を守る板橋センター

働くもののいのちと健康を守る板橋センターは、2005年11月17日に結成されました。東京で初めての地域センターとして、働く人々の健康と命を守る相談、学習、支援などの活動を行っています。

一人でお悩みの方の力になります

- 労災・過労死・過労自殺など、お悩みのお力になります
- 相談は無料です
- 秘密は厳守いたします
- まずは、メールでお気軽にどうぞ！相談フォームを用意しています



2020年2月15日
社医研セミナー
「ILO暴力とハラスメント」

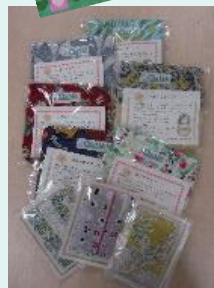
場所：小豆沢1-6-4 アパートメント小豆沢 1階
 連絡先：電話 03-6830-5638 FAX 03-3966-6107
 メール inken-itabashi@kenbun.org

板橋区乳がん体験者の会 いたばしオアシスの会

10月は乳がん月間



- 対象：板橋区在住・在勤で乳がんを体験した方、これから治療を始める方
- 会員数：102名（※2020年9月現在）
- 定例会（通常は年6回）
グループ交流会や軽い運動など楽しみながら活動しています。
- ピンクリボンポーチ製作・贈呈
毎年10月の乳がん月間に区内の医療機関を通して、手術後にドレーンバッグを使用する患者さんへ、手作りポーチを贈呈をしています。



連絡先：板橋区女性健康支援センター 03-3579-2306

ベーカリーカフェ Heart Work こすもす

将来フルタイム就労希望の障がいをお持ちの方の実習を受け入れています。食事喫茶、手作りクッキー販売をしておりますので是非いらして下さい。



場所：前野町4-6-1 区立エコポリスセンター地下1階
 日時：月曜日～金曜日（土日祝日・第三月曜日を除く）
 10：00～16：00
 連絡先：電話 03-5970-2308

ギラン・バレー症候群 患者の会

ホームページ <http://gbsjpn.org/>



食中毒の後に難病？！

ギラン・バレー 症候群 (GBS) とは？

1. カンピロバクター食中毒の後では、1千人に1人発症と推定。
2. 周囲の人に感染しない。子供に遺伝しない。
3. 身体障害を引き起こす。後遺症として身体障害が残る。
4. 人工呼吸器が必要だった重症患者の約半数が車いすで生活。
5. 日本では毎年10万人に1.15人発症と推定。男女比は3:2。
6. 平均年齢は39.1歳。海外よりも若い年齢層が多い。
7. 免疫システムが誤って末梢神経を壊す。自己免疫疾患。

患者の会とはどんな会ですか？

- 患者や家族を励まし支え合う。－ You Are Not Alone
- 交流会。入院患者への患者訪問。
- 体験の共有。情報の提供。精神的な支援。
- 難病や患者・家族に、社会から理解や支援を得る。
- 医療福祉機関や他の患者団体への協力。

板橋区子宮がん体験者の会 いたばしひまわりの会

- 対象：板橋区在住・在勤で子宮がん・卵巣がんを体験された方、これから治療を始める方
- 会員数：9名（※2020年9月現在）
- 会費：無料
- 交流会：年に1回程度開催
※詳しくは、広報いたばしと区ホームページでお知らせ

子宮がんや卵巣がんの病気や治療に関する情報交換や勉強会などを行っています。

2年に1回、子宮がん検診を受けましょう！

連絡先：板橋区女性健康支援センター 03-3579-2306

社会福祉法人JHC板橋会 JHC志村

障がい者就労継続支援B型

「働く」ことを通して、1人ひとりが自分らしい人生、より豊かな地域生活を実現することを応援させていただきます。



手づくりバッグ・ポーチetc.

みんなで協力しながら、心をこめてひとつひとつの商品を作っています。工業用ミシンでしっかり縫製しているので、とても丈夫です！柄も豊富にそろえています。板橋区役所や高島平のスマイルマーケットでの販売や店頭販売も行っていますのでお立ち寄りください。

場所：小豆沢3-6-7-2階
 連絡先：電話 03-3967-3489
 FAX 03-3967-3499

WEBサイト：<http://www.jhcitabashi.com/>





活動内容

- ステキな仲間作り
- 皆で食べると美味しいねランチ
- おしゃべり会 ■ 10の筋トレ
- 認知症カフェ ■ 箸技道教室
- 講座 - 研修 ■ 箸遊びの会
- イベント ■ ゆずり葉体操



活動内容は、ホームページでもご覧になれます
<http://www.yuzuriha-takashimadaira.com/>



場所：高島平駅前 笑い処
 日時：水曜日・木曜日以外、毎日 11:00～16:00
 連絡先：さいとうまで 電話 080-8718-3882
 メール：yuzuriha.mama@gmail.com



まつぼっくりは、現代手織り「さをり織り」の教室です。教室と言っても、教える・教えられる関係でなく共に学びあう場です。お互いに褒めあい、認め合いながら、楽しい作品を生み出して行けたらと思っています。無心になるほど素晴らしい物が織れ、織る度に魅せられていきます。さをり織りはそんな不思議な織物です。ご興味のある方、お気軽にお問合せ下さい！

場所：高島平1-48-6 西台駅 西口 徒歩7分
 電話：03-6913-0242 FAX：03-6913-0244

板橋区医師会

板橋区医師会は区民の安全や健康を守る活動をしています

活動内容

- 医療連携
- 区との活動
- 予防接種
- 健診・検診
- 在宅医療と介護
- もの忘れ相談
- 子育て支援
- 教育関係の活動
- 休日夜間診療当番医
- 小規模事業場への産業保健
- 新型コロナPCRセンター
- 災害時の医療対策



板橋区柔道整復師会

柔道整復術のノウハウでケガの予防と介護予防

医師会・歯科医師会・薬剤師会と共に区民の皆さまの健康管理・疾病予防・介護予防・健康増進に関するお手伝いをしております。

お近くのお風呂屋さんでは「風呂屋体操」を行っています。どなたでもご参加ください。
 ※お風呂さんでの登録が必要です。

自分に合った体操をして元気になりましょう。「からだ・運動指導」の相談もお受けいたします。
 右にある「足のマーク」の接骨院・整骨院にお気軽にご相談ください。



「柔道整復師から学ぶコツコツ健康術」を月刊誌「NHKラジオ深夜便」で連載しています。

板橋区三療師連合会

はり・灸・マッサージ師の連合体で板橋区の割引券で区民の健康増進に協力・貢献しています。

鍼・灸・指圧マッサージ

- プロ集団 国家資格 有り
- 区発行 国保・後期高齢者割引券取扱
- 取扱施術所 90ヶ所以上

各施術所では日常生活の中での食事・運動・生活改善を指導しています。はり・灸・マッサージも症状により保険が使えます。治療院にご相談ください。

連絡先：ほんだまで 電話 03-3964-1771

いたばし鍼灸マッサージ推進機構

みんなの健康長寿を応援します！

区内で随時活動しています
 地域向け健康講座
 各種研修会
 認知症サポーター養成講座



会員も随時募集中です！
 くわしくは、当組織Webサイトへ➡



コロナ禍だからこそ、人との関わり・つながりを大切にしましょう

ふだん通っていた場所に行けなくなった。いつもの仲間に会えなくなった。

こんなことはありませんか？新型コロナウイルス感染症の影響で、外出や、人と会うのを避けている方が多いと思います。少しの間とっていたけれど長引いてしまい、体や心に不調を感じていませんか。まだ不調とは感じていなくても、人とつながることの大切さを実感している人が多いのではないのでしょうか。

自分に合った方法でつながり続ける

SNSや手紙、電話、メールなど、自分がやりやすい方法で言葉を交わしてみましょう。

いつもの集まりが中止や延期なら、連絡を取り合っつながりを絶やさず、次に会う機会を楽しみに過ごしましょう。

探し始める

健康づくり活動イコール運動ではありません。趣味の活動を通して人とつながることで心の健康にもつながります。まずは、自分が興味のあることを調べるところから始めてみませんか。調べるうちに自分に合う活動や仲間が見つかるかもしれません。

大人の
活動ガイド
「ステップ」も
ご活用ください



【掲載内容】

- 大人の活動インタビュー
- お伝えしたい活動（特集）
- 目的別事業一覧
 - 1 仕事をする・仕事を探す
 - 2 ボランティアをする
 - 3 地域に出かける・地域を支える
 - 4 学ぶ・スポーツを楽しむ

－冊子版－

区役所および各施設にて配布しています。

－WEB版－

■パソコンをご利用の方はこちら

大人の活動ガイド

検索

■スマートフォンをご利用の方はこちら



【問合せ】長寿社会推進課シニア活動支援係 ☎ 3579-2376

相談する

体でも、こころでも、「なんだかおかしいな。」「困ったな。」と感じたら身近な人に話してみましょう。お住まいの地域の健康福祉センターもご活用ください。各健康福祉センターでは、保健師・歯科衛生士・管理栄養士などの専門知識を持った職員が、区民の健康づくりを支援しています。

板橋健康福祉センター ☎ 3579-2333
赤塚健康福祉センター ☎ 3979-0511
高島平健康福祉センター ☎ 3938-8621

上板橋健康福祉センター ☎ 3937-1041
志村健康福祉センター ☎ 3969-3836



Withコロナの今、大切なのは「思いやり」

新型コロナウイルス感染症に感染された方やその家族、海外からの帰国者等が、いわれない差別や偏見に遭われている話を多く見聞きします。こうした風潮が広がると、咳や熱が出ても差別を受けるのが怖いからと受診をためらう人が増え、結果として感染拡大を招くことになります。

感染した場合でも安心して話すことができる、差別偏見のない社会が感染予防には必要です。正しい情報に基づき、一人ひとりが今できる感染予防対策を実践して、健康づくり活動をともに楽しみましょう。



「健ちゃん通信」のバックナンバーは区公式ホームページでご覧になれます
【URL】<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kenko/shokuiku/kenchan/1003044.html>