

春号

おたより



編集 世田谷健康マイスターズ
代表 鈴木勝久
発行日 2022.4.1

創刊号だよー!

だーれが生徒か、先生か〜♪

メダカの学校



皆さま お元気ですか? お変わりないですか? (*^_^*)

私たち健康マイスターズは、地域の皆さんと交流し、健康で楽しい毎日を過ごす事をモットーにしています。「みんなが生徒・みんなが先生」を目標に2018年メダカの学校が開校してもう今年で4年目になります!

ここまで来れたのも、皆さんの参加協力、そして応援の御蔭と感謝しています。

さまざまな工作に挑戦したり、体を動かしたり、皆さんと語り合い、笑いあった...あの日の皆さんの元気な笑顔に早く逢いたいです。

今はコロナ禍で開校できませんが、健康マイスターズのメンバーで色々アイデアを練っています。

こんな時だからこそ、前向きに一步踏み出したい...皆さんとつながり元気を分かち合い、健康に楽しく過ごしたい...そこで今回、まずは

おたよりメダカの学校 を発行しまーす!

世田谷健康マイスターズの集いは、定期で行っています。お散歩がてらお立ち寄りください。

健康マイスターズ代表 鈴木勝久

タマゴ工作 説明中の鈴木代表



第三期メダカの学校の様子

完成したタマゴの「干支のねずみ」でチュウ

メダカの学校のあゆみ

一期

2018年2~3月 (全4回)

人生100年時代 元気な未来に向けて



「楽しい話し方」講義後に実践ながらのおしゃべりタイム

小森歯科医師による
口腔ケアのお話

- ★塗り絵で自分カレンダー
- ★めざせ!呼吸イケメン&姿勢美人
- ★レッツチャレンジ~癒しのフラダンス
- ★日本人のルーツ~ The 歴史
- ★食と防災から考える
~安全に暮らす知恵
- ★座談会「元気な未来に向けて」

二期

2018年10月~2019年3月(全4回)

日々を元気に楽しく~頭・指先・足先...
全身を使って心も体もあためよう

- ★アンチエイジングのための食術
- ★火山と地震の島 日本列島
~2億年の歴史とその未来
- ★備えあれば憂いなし~3.11を忘れない
- ★骨盤周りを鍛える4週間プログラム
- ★花とお茶に癒されながらの交流タイム



ストレッチ体操

★タマゴで工作

盆栽や干支のイノシ
お雛様を作成



三期

2019年10月~2020年7月(全5回)

生きる力を磨いて 元気に今を

特別講演会(オープン講座)

- ★「元気に三途の川を渡りましょう」
講話 中島先生(保健センター所長)
- ★歌とピアノで元気に ★座談会



- ★体験談~四国お遍路 歩き旅
- ★昔も今も日本は金の国
- ★からだを磨こう(関節・歩く力・背骨)
- ★胃の全摘から22年(楽しい食事)



★絵手紙にも
チャレンジ

メダカの安らぎの場

皆様も外に出て思い切りお喋りしたいのに、それもままならず元気を持って余していらっしやることでしょう。私たち世田谷健康マイスターズのメンバーは、笑い皺とほうれい線をマスクで隠しながら、密かに英気を養っていましたが、発祥の地であるひだまり友遊会館がいよいよ改装オープンしましたので、活動を再開し貯めていたエネルギーを一気に爆発させようと意気込んでいます。

ところで近頃の若者は昭和の文化を新鮮でカワイイといい昔懐かしい純喫茶が再び脚光を浴びています。手作りのぬくもりがあって、気安くのんびり心地よく人と憩える純喫茶...私たち昭和パワーが腕を振る時が巡ってきたなと実感しています。

世田谷区民の健康年齢を上げるために、私たちと一緒に皆の叡智を結集してみんなの安らぎの場、憩いの場、元気の源となる場を作りませんか？(中川)



同じ色あいの洗濯バサミを使って洗濯干しを楽しむ(^_^)

メダカから耳よりのお話

「東京くらし防災」(東京都)と「せたがやあしまかせ」(東京商工会議所)をまちづくりセンターで見つけて持ち帰りました。東京くらし防災はA4サイズで、文字が大きく、挿絵も多く、具体的で、わかりやすい説明でした。災害に備えたいと思いました。

またせたがやあしまかせは手のひらサイズですが、パッと開くと、A1サイズ両面になります。片面の「世田谷線に乗って見て楽しむ」、反対の面は、「約5kmのお散歩ルート～沿線を楽しもう！」となっています。世田谷線の楽しさを再認識しました。(青木)



メダカのひとりごと

コロナ渦で外出自粛

ということで家で過ごす時間が多くなり、身の回りの整理を始めたら、過ぎし日のことを思い出したの。

細かい事も色々教えてもらったけど、歳をとったので忘れた事が多い。でもしっかり覚えている事もあるのよ。例えば、今日は天気が良いから洗濯でもしようと思ったら洗濯物はお日様に見てもらおうので綺麗にちゃんと前を向けて干すこと...やら色々...

皆さんと日常生活の中で役に立っている事を思い出して、今までに学んだり考えたりして身に付けた知識や技術などを必要な人達に伝える事がこれからの私たちの役割かな...なんて思っているのよ。(岩橋)

メダカのささやかな抵抗

「わーどうしよう！」... 冬のある日、乾燥と寒さのせい、コロナ禍でおしゃべりする機会が減ったせい、顔の表面がこわばって思うように口元がうごきません(>_<)。最近増えてきた顔じわもそのまま固まりそうで焦りまくり...。表情筋も筋肉なのですね。使わないでいると、どんどん衰え硬くなることを痛感しました。

「そうだ、メンバーの藤岡さんに教えてもらったあいうえ健口体操をしよう。」もとはと言えば誤飲予防の体操。美容には無駄な抵抗と家族に言われつつも、早速、食事や歯磨きの前後、思い出すたびにあいうえべーを連発することにしました。そのうち、1日おき...そして2日おき...となってしまうりましたが...さあて効果は如何に。今度、皆様と一緒に体操ができた時に判断を委ねることにします(^_^) (中村)



メダカの滝登り

長引くコロナ禍、如何過ごしてますか？健康マイスターズのメダカたちはウズウズしてます。

メダカの学校も3回続けましたが、昨年は休校。

今年こそ皆さんの希望に沿うように4回目を開校したいものです。

たかがメダカでもいつか鯉のぼりのように5回6回と滝を登れることを夢見しています。身体を動かす体操、皆でのおしゃべりから知恵を、特技、体験や趣味の相互交換、やってみたいこと、聞きたいこと、見たいことなどなんでもお知らせください！

皆さんとおしゃべりしながら身体と頭の健康を目指した時間を過ごしていきたいと思っています。毎月2回、ひだまり友遊会館で集まっています。

お暇があれば、ぜひ、♪そうっと覗いてみてごらん(^_^♪ (遠藤)

健康マイスターズの集まり 5月9日、23日 (月曜日 午後1時30分~4時)

6月と7月は第2、4月曜日を予定しています

ご意見・問い合わせ

☎ 03-3422-5606 鈴木勝久

🏠 〒154-0023

世田谷区若林4-37-8

ひだまり友遊会館内メダカの学校宛



この おたよりメダカの学校 はひだまり友遊会館のご協力のもとに発行させていただいています