

# 健康都市杉並フェア 2004 ～ともに広げよう 健康づくりの輪～

## 実施報告書



平成17年1月

杉 並 区



ごあいさつ

杉並保健所長

大倉慶子

杉並区基本構想(21世紀ビジョン)には、子どもから高齢者まですべての区民が安心して健やかに生活できる「健康都市杉並の実現」を掲げ、区民の皆様や関係団体の皆様方と一っしょに健康なまちづくりの推進に向けた取組みをはじめ、四年余りが経ちました。この間、区内の各地域やさまざまな分野において、健康なまちづくりに向けた多彩な取組みが繰り広げられてきており、年々その取組みは多様化し、充実してきていると実感しております。

今年で5年目を迎えた「健康都市杉並ファロ2004」は、一人でも多くの区民の方々と共に、健康なまちづくりについて考え、健康づくりの輪を広げていきたいとの思いを込め、「ともに広げよう健康づくりの輪」をサブテーマに掲げて、10月・11月の健康都市杉並推進月間中に開催いたしました。本年の中央イベントでは、表彰式、4つの「自由に考える集会(自由集会)」と1つの「討論会」を開催し多くの皆様のご参加をいただきました。各集会後は、全体会を開き、各地域イベントの発表や情報交換を行いました。また、今年度から、中央イベントでも区民の実行委員会が実施主体となり、企画、立案、当日運営を行ったことで、区民の意向をより反映できたと考えております。おかげさまで、全体で、4千人を超える方々のご参加をいただき、多くの成果を挙げることができました。改めましてお礼を申し上げます。ここに報告書をまとめ、皆様にお届けいたします。

健康都市杉並の推進に向けては、まだまだ多数の課題が山積しておりますが、今後ともさらに多くの方々と健康なまちづくりの理念を共有し、健康都市杉並の実現に向けて努力を重ねて参りたいと考えております。

今後とも引き続きご理解ご協力を賜りますよう、どうかよろしくごお願い申し上げます。

平成17年1月

# 目 次

1. 「健康都市杉並ファロ2004」のあらまし	1
(1) 開催趣旨と基本目標	1
(2) 事業の概要	1
(3) 協賛・協力団体一覧	3
2. 事業報告	4
(1) 各イベント参加人数	4
(2) 広報状況	4
(3) 地域イベント実施状況	4
(4) 中央イベント（自由集会・討論会）実施状況	5
中央イベント（表彰式）実施状況	6
(5) 協賛イベント実施状況	7
3. 実施報告書	8
(1) 地域イベント	8
荻窪保健センター	8
高井戸保健センター	11
高円寺保健センター	14
上井草保健センター	17
和泉保健センター	20
衛生試験所	23
(2) 中央イベント（自由集会・討論会）	25
自由集会 「ものわすれ？痴呆？私らしい生き生きした生活を！」	25
自由集会 「男やもめをたくましくいきる！」	27
自由集会 「言わせて！聞かせて！子育て・孫育て」	29
自由集会 「ペットとの共棲」	31
討論会 「食の安全を考える」	33
(3) アンケートの結果	35
◆ 資料編	36
(1) ポスター（A3版）	36
(2) プログラム（A4版）	37

## 1. 「健康都市杉並ファロ2004」のあらまし

### (1) 開催趣旨と基本目標

「健康都市杉並ファロ」は、「杉並区21世紀ビジョン」の目標の一つである「健康都市の実現」に向けた取組みとして平成12年度に初めて開催しました。以来、今年で5年目を迎えます。

「健康都市杉並ファロ」の開催にあたって、次の3つの基本目標を掲げています。

- ① 健康なまちづくりの理念を共有し、地域社会全体で健康なまちづくりを進めていくための機運を高める場とします。
- ② 地域の健康づくり活動の成果を発表し、多くの区民の健康づくりに活かすとともに、相互の交流を通して健康都市杉並の創造に向けた多様な地域ネットワークの充実をめざす契機とします。
- ③ 区民・行政・関係団体が健康なまちづくりに向け協働して取り組むことを確認し合い、総合的な健康政策を推進するためのシステムを整備していくための端緒とします。

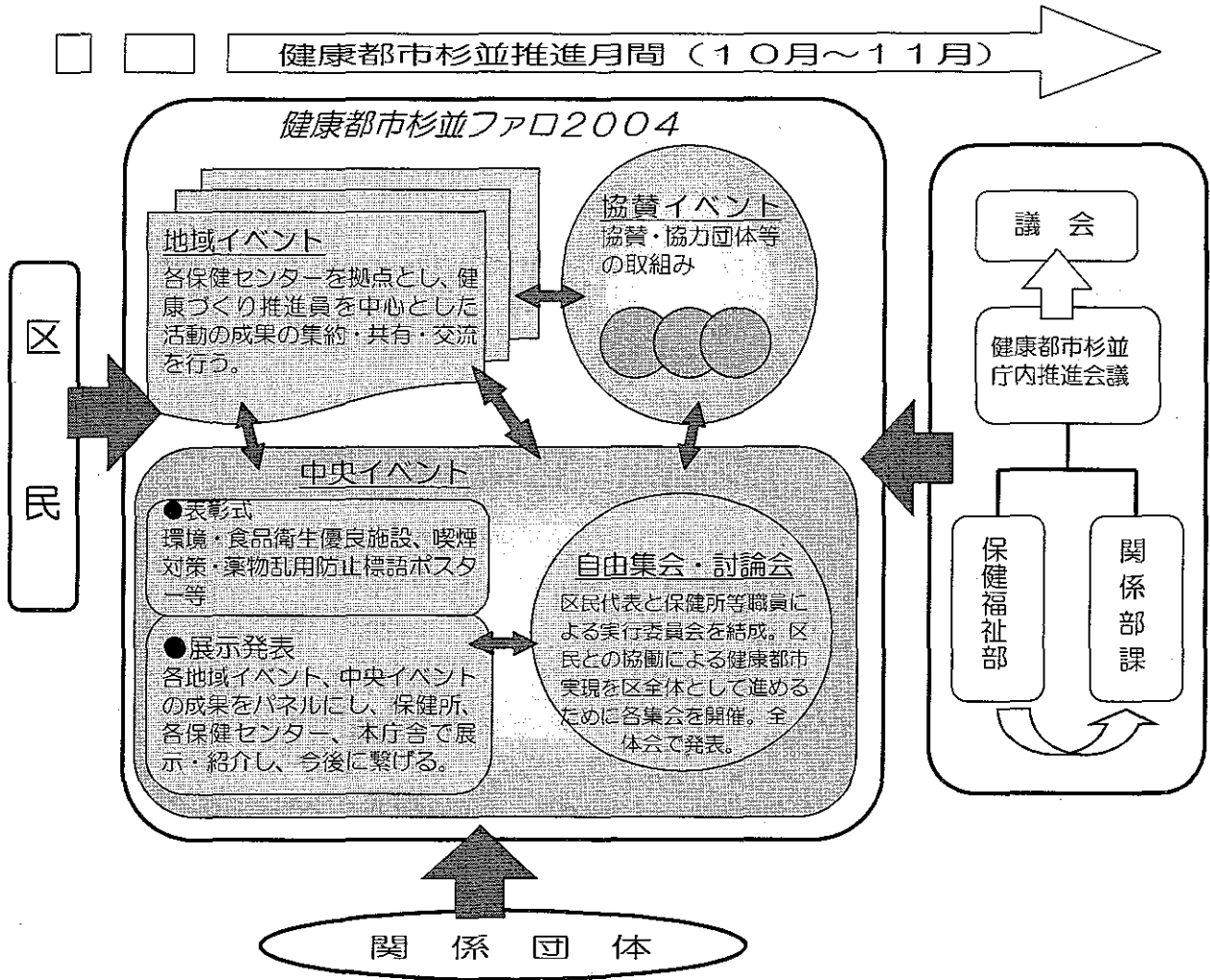
以上の基本目標のもとに、今年の「健康都市杉並ファロ2004」では、「ともに広げよう健康づくりの輪」をサブテーマとして掲げて開催いたしました。これは、本年度から中央イベントでは、区民と区職員による実行委員会が結成され、この委員会を核に「健康づくりの輪」をさらに広げていくことを宣言するものです。

### (2) 事業の概要

「健康都市杉並ファロ2004」は、平成16年10月・11月の2ヶ月を「健康都市杉並推進月間」として開催しました。10月中は、地域イベントとして各保健センターを拠点とする地域健康づくり活動を核としたイベントを、11月6日には、中央イベントとしてまず、表彰式を行い、その後自由集会・討論会をそれぞれ開催し、各集会後全体会による発表を行いました。11月から1月にかけて地域イベント、中央イベントの成果を各保健センター、区役所本庁舎で展示発表します。

また、「健康都市杉並ファロ2004」の趣旨に賛同された協賛・協力団体においては、それぞれの団体が独自に企画・実施する催しを協賛イベントとして位置付けていただいで開催しました。

「健康都市杉並ファロ2004」の全体のイメージ図



(3) 協賛・協力団体一覧

協賛団体(50音順・33団体)	
あしたの会	杉並健康ネットワーク
荻窪消防署	杉並消防署
環境博覧会すぎなみ2004実行委員会	杉並食品衛生協会
きずなサロン	杉並郵便局
健康を守る婦人会	精神共同作業所
このみ会	(社)東京都歯科衛生士会西ブロック
シルバー人材センター	(社)東京都獣医師会杉並支部
杉並・歩キング同好会	(社)東京都鍼灸師会杉並支部杉並区鍼灸師会
(社)杉並区医師会	東京都杉並歯科技工士会
杉並区環境衛生協会連合会	東京都薬物乱用防止推進杉並地区協議会
杉並区健康づくり地区会連絡会	東京都立荻窪高等学校天文部
(社)杉並区歯科医師会	西荻あっとホーム
杉並区集団給食研究会	(社)日本愛玩動物協会東京都愛玩動物飼養管理士会
(財)杉並区スポーツ振興財団	ふれあいの家
杉並区接骨師会	馬橋おやじの会
杉並区地域活動栄養士会	三つのりんご
(社)杉並区薬剤師会	

## 2. 事業報告

### (1) 各イベント参加人数

	地域イベント	中央イベント		協賛イベント	合計
		自由集会・討論会	表彰式		
参加人数	1453	220	36	3030	4739

### (2) 広報状況

◎ 広報すぎなみ9月21日号に健康都市杉並ファロ2004のイベント概要を掲載

◎ 印刷物発行状況

ポスター	3,000
チラシ	4,000
プログラム	1,000

※ その他、各自由集会・討論会、地域イベントでそれぞれチラシを作成した。

### (3) 地域イベント実施状況

日程・会場	内 容	参加人数
8月 6日(金) 衛生試験所	夏休みこども理科教室 食品中の着色料の分析をする。	24
10月2日(土) 荻窪保健センター	健康都市杉並ファロ2004 in 荻窪 ～探しに行こうよ！自分の健康～からだ元気、笑顔すてき～ 講話会、レクダンス、歯磨き体験、体脂肪・血圧・骨密度測定、 健康づくり荻窪南北地区紹介、バザー、喫茶コーナー、漫画家似 顔絵サービス、プラネタリウム、ほか	232
10月2日(土) 高円寺保健センター	健康都市杉並ファロ2004 in こうえんじ ～地域の中で健康なまちをつくろう～ 講演会及びハープ演奏、フリーマーケット、地区会・自主グループ・ 地域団体・保健センターPRコーナー、語りの会、おもちゃ病院、 絵手紙教室ほか 健康都市ファロ2004 こうえんじウォーキング (10月12日(火)午前9時45分から12時 高円寺保健センター ⇄大宮八幡宮)	242
10月2日(土) 和泉保健センター	健康都市杉並ファロ2004 in いずみ ～ともに広げよう 伝えよう 健康なまちづくり～ 講演会、地域団体コーナー、自主グループ(講演：はかるだけダ イエット、実践健康情報：若さを保つコツ、癒し、実習：子ども が作る野菜のケーキ、参加型トーク：おしゃれな男性のいきいき 地域活動)、健康チェックコーナー(身長・体重・体脂肪・姿勢チ ェック)、バザー	289
10月16日(土) 上井草保健センター	上井草ハッピータイム 参加団体のパネル・作品の展示、子育てグループ交流会、健康チエ	340

	ック、健康クイズ、協賛団体販売コーナー、地域交流会等 ふうせんバレーボール大会(上井草スポーツセンター) 協賛ウォーキング「楽しく歩きま専科」(10月7日(木)10時~12時：知る区ロード・西の輪を歩こう)	
10月23日(土) 高井戸保健センター	健康づくり高井戸ひろば フォーラム 「言わせて！聞かせて！子育て・孫育て！」、 「支えあえる地域にするために、私たちは何をしたらいいの？」、 子育て用品バザー、販売コーナー、各参加団体の自己紹介パネル、 健康チェックコーナー、気軽なお茶会 ほか	326
	計	1453

(4) 中央イベント

11月6日(土)：杉並保健所

①自由集會・討論會 実施状況

テーマ	内 容	参加人数
ものわすれ？痴呆？私らしく生き活きた生活を！	高齢社会となり、私たち誰もが直面する「ものわすれ！」「痴呆！」。様々な活動や取り組みが始まっている。それらを知り、さらに多くの人と共に考え、動き出せるための新しい展開や活動を広げる企画を検討した。	37
男やもめをたくましく生きるために	妻に先立たれると、すぐ後を追ってしまう男性は多いが、それは美談では済まされない。男やもめという環境を力強く克服している人の経験談を聴き、今後、どういったかたちで対応していくか、意見交換するとともに、具体的な連絡体制を立ち上げるための方向性を検討した。	43
言わせて、聞かせて、子育て、孫育て	今日、核家族化が進む中、子育ての相談ができないでいる若い母親の方は数多くいる。また、もう古い方法だからと遠慮し、子育ての方法を伝えられない高齢者の方も多し。親から子へ、子から孫へといった子育ての様々な知識を地域社会の中で伝えていくことが必要である。こうした概念のもとに様々な問題点を出し合い解決策を検討した。	29
ペットとの共棲～犬、猫、動物たちとの暮しかたフォーラム	ペットを飼う人のマナーの悪さや、ペットを捨てる人など、ペットに関する問題は、近年増加している。私たちは、様々な動物と共棲するため地域からその問題に取り組む必要がある。まずは、不幸なノラ猫を増やさず地域で共に生きるため何をなすべきかを意見交換した。	8
「パネルディスカッション」 食の安全を考える 討論会(加工食品のアレルギー表示を考える)	医学博士 堀口 逸子先生(順天堂大学医学部)の基調講演後に、パネルディスカッションを行った。今年度の主なテーマは、アレルギー表示。パネラー：消費者、食品業者、行政	103
	計	220



②表彰式実施状況

表彰式名	部門	表彰区分	人数
杉並区環境衛生及び食品衛生優良施設区 長表彰		環境衛生区長賞	3
		食品衛生区長賞	5
未成年者の喫煙防止ポスター及び標語募 集による入賞者表彰式	ポスター	区長賞	1 (泉南中)
		保健所長賞	5 (泉南中 3、荻窪中 1、文化女子大付属中 1)
	標語	区長賞	1 (杉並第九小)
		保健所長賞	5 (宮前中 3、方南小 1、桃井第四小 1)
薬物乱用防止ポスター及び標語募集によ る入賞者表彰式	ポスター	地区会長賞	1 (泉南中)
		地区特別賞	1 (文化女子大付属中)
		佳作	5 (泉南中 4、高南中 1)
	標語	地区会長賞	1 (和田中)
佳作		5 (井草中 3、中瀬中 1、和田中 1)	

※当日参加者（父母、関係者含） 36

## (5) 協賛イベント実施状況

日程	団体名	内容	参加人数
6月6日(日)	(社)杉並区歯科医師会	街頭歯科相談	66
11月13日(土)	(社)杉並区歯科医師会 (社)東京都歯科衛生士会(西ブロック) 東京都杉並歯科技工士会	よい歯ファミリーフェスティバル	136
8月1日(日)	杉並区接骨師会	転倒予防の歩き方・足腰の簡易トレーニング・健康やわらか体操	68
9月2日(木)	杉並区環境衛生協会連合会	環境衛生協会自治指導員研修会	60
10月3日(日)	杉並区集団給食研究会	みんなの栄養展	589
10月5日(火)	杉並食品衛生協会	食品事業者衛生講習会	1064
10月6日(水)		食品事業者健康教室	64
10月7日(木)			
10月28日(木)			
10月11日(月)	(財)杉並区スポーツ振興財団	すぎなみスポーツまつり・体育の日イベント	
10月16日(土)	(社)日本愛玩動物協会東京都愛玩動物飼養管理士会 (社)東京都獣医師会杉並支部	写真による犬と猫の新しい飼い主探し	200
10月16日(土)	環境博覧会すぎなみ	環境博覧会すぎなみ2004	
10月17日(日)	2004実行委員会		
10月16日(土)	杉並区地域活動栄養士会	天沼こどもまつり	160
10月31日(日)		しんせんいずみミラクルタウン	220
10月17日(日)	杉並・歩キング同好会	安全で楽しい山歩き～蓼科山周辺～	86
10月21日(木)	(社)杉並区薬剤師会	健康に関する講演	80
		くすりの街頭相談	19
10月27日(水)	荻窪消防署	普通救命講習	41
11月6日(土)	杉並区健康づくり地区会連絡会	講演会・パネルディスカッション「くすりに関する正しい知識を学んでみませんか！」	114
11月6日(土)	東京都薬物乱用防止推進杉並地区協議会	薬物乱用防止標語・ポスター表彰式	17(再掲)
11月6日(土)	(社)東京都鍼灸師会杉並支部 杉並鍼灸師会	パネル展示	
11月15日(月)	杉並健康ネットワーク	健康づくり自主グループウォーキング 「小柴ロードを歩きませんか」	63
1月29日(土)	(社)杉並区医師会	講演「痴呆の問題についてー痴呆の予防のために」 討論会「介護保険の現状と今後の展望について」	
計			3030

### 3. 実績報告書

地域イベント: 荻窪保健センター  
「荻窪健康づくり交流会」

テーマ	探しに行こうよ 自分の健康 からだ元気、笑顔すてき
企画意図	地域の健康づくり活動の成果を発表し、多くの区民の健康づくりに生かすとともに、健康都市杉並の創造にむけた多様な地域ネットワークの充実を図る。
目標	1. 健康づくりに対する機運を高める。 2. 様々な団体の交流の場とする。 自主グループなどの日常活動の発表の場として、多くの区民の健康づくりに生かす。
開催日時	平成16年10月 2日(土) 午前 10 時 00 分～午後 3 時 00分
場所	荻窪保健センター
主な内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 音楽療法士の前田キヨ子さんによる講演会</li> <li>・ 荻窪在住の漫画家・高瀬齊さんによる似顔絵サービス</li> <li>・ バザー、障害のある方々のグループによる作品展示販売</li> <li>・ 喫茶コーナー、レクダンス、歯磨き体験、血圧・骨密度測定</li> <li>・ グループ活動発表、ポスター展示による活動紹介</li> <li>・ 荻窪高校天文部によるプラネタリウム</li> <li>・ バルーンアート、マジック、輪投げ、ダーツ等</li> </ul>
実行委員 所属・氏名	荻窪健康づくり自主グループ連絡会 杉並区健康づくり荻窪北地区会 杉並区健康づくり荻窪南地区会 荻窪保健センター
参加者数 参加団体	○参加者数 <u>232 人</u> ○参加団体名: 都立荻窪高校、オブリガード、あおば会、工房ラルゴ、きずなサロン ハートto Heart
結果 (成果等)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 健康づくり活動を行っている地域住民のグループ等相互の交流、情報交換を行うとともに、地域で積極的に健康づくりに取り組む区民の輪を広げることができた。</li> <li>2 一般来場者もイベントを通じて理解を深め、健康なまちづくりの理念の共有化に繋がった。</li> <li>3 若い世代の参加があり今後に期待が持てる。</li> </ol>

課 題	<p>1 より多くの区民に健康づくりを浸透させることが1つの目標である地域イベントの中で、イベント重複による参加者減少という手続上の問題が発生した。センター間の緊密な連携と調整が必要である。</p> <p>2 ネットワーク拡大のため新たな開拓が必要だが、子どもの遊び場の確保等きめ細かい対応を考える必要がある。</p> <p>3 成果を次回につなぐためのアンケートは、欠かせないが、回収方法の検討が必要であった。</p> <p>4 その他、エントランスホールの配置、スタンプラリーの宣伝、誘導など細かい部分で反省点が多かった。</p>
-----	---

( 記載者： 所属：荻窪保健センター 氏名： 吉田礼子 )

## ○当日の様子

- ・9時:準備開始となる。
- ・10時開会式。開会式終了後エントランスホールで参加者全員によるストレッチ体操を行い、参加者の意欲を高めた。
- ・10時から似顔絵コーナーの抽選開始。12時から抽選当選者一人一人に似顔絵描きのサービスが行われた。
- ・順次、マジック、バルーンアート、輪投げ、ダーツをエントランスホールで実施。今年は、お子さんの参加が多く、特にバルーンアートは作品をもらえるとあって喜ばれた。全体として、健康づくり活動として成果があがった。
- ・入り口付近に設置した障害者団体の作品販売コーナーでは、販売開始30分で売り切れとなるグループもあり、各団体との交流も深まった。
- ・3階の骨密度測定は、事前申し込み制で213人中23名測定した。当日も測定してほしいという申し出が複数あった。関心の高さを知った。機械の調子が心配だったが問題なく無事に測定ができた。
- ・地下講堂の講演会は、講師の巧みな話術と親しみやすい楽曲に参加者も積極的に歌い、体を動かし大いに盛り上げ、区民の健康づくりに新たな境地を開いた。
- ・その他のイベントとして、喫茶コーナーの栗ぜんざいは、187食(@100)を売上げ、また味も好評だった。また、バザーは当初品物が集まらず心配したが、売上としては46,000円だった。
- ・2時45分から再びエントランスホールにて皆で輪になりレクダンスを行い無事終了となる。



地域イベント発表風景(11月6日中央イベントにて)

地域イベント:高井戸保健センター

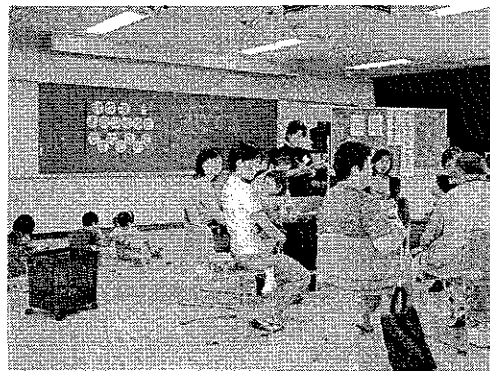
「健康づくり高井戸ひろば」

テ ー マ	ともに広げよう 健康づくりの輪
企画意図	ひとりでも多くの人に保健センターに来てもらい、健康づくり活動を知ってもらい、地域の健康づくりを考える機会とする。
目 標	○地域の方とともに、健康な地域づくりを考える場とする。 ○祖父母世代と父母世代が意見交換をして相互理解を図り、交流する機会とする。 ○健康づくり推進員、自主グループなど保健センターを中心に活動しているグループ同士の交流を図る。
開催日時	平成16年 10月 23日(土)(午前10時～午後3時)
場 所	高井戸保健センター
主な内容	○ フォーラム ① 言わせて！聞かせて！子育て・孫育て(しつけ・叱り方について) ② 支えあえる地域にするために、私たちは何をしたらいいの？ (ボランティア・ゴミだしルールについて) ○ 各グループ活動展示 ○ ヨガ・ストレッチ ○ 健康チェックコーナー ○ 手の洗い方チェック ○ 子ども用品バザー ○ 生バンド演奏 ○ 気楽なお茶会 ○ 共同作業所アゲインによる手作りクッキー等販売等
実行委員 所属・氏名	実行委員長 阿部紘一(自主グループ ABE 会) 幹事 矢澤修二(健康づくり推進員 高井戸西地区会) 漆弘雄(自主グループ 丹頂の会) 岩田美穂(自主グループ KIKI) 村山奈月(自主グループ 五月組) ●実行委員会 4回 26団体 延べ100人 ●幹事会 4回 5名 延べ19人
参加者数 参加団体	○参加者数 326人 ○参加団体名:健康づくり推進員地区会 2(高井戸東地区会・高井戸西地区会)、 自主グループ 21、健康を守る婦人の会、汝の花生活学校、共同作業所アゲイン。 計26団体
結 果 (成果等)	○フォーラム①では、祖父母世代と父母世代が「躰・叱り方」について、話し合い、相互理解に近づいた。 ○フォーラム②では、ボランティア・ゴミだしルールについて話し合うとともに、区内の専門家の助言を頂いた。支えあう地域をつくるために、普段からの交流の大切さが確認された。 ○各コーナーとも参加者同士の交流が出来た。
課 題	① 本年、初めて、子ども用品を対象としたバザーを開催した。これにより、参加者が大幅に増えたが、バザー目的の参加者を、フォーラムなど他の催しにつなげることが出来ず、地域の健康づくりを考える機会は思ったほど拡大しなかった。 ② ストレッチ・ヨガ、バンド演奏・フォーラムなど全体的に時間が足りず時間配分に関し課題が残った。

(記載者: 所属:高井戸保健センター 氏名: 鈴木保雄)

○当日の様子

- ① 気楽なお茶会…お茶とお菓子を準備。1セット100円で103セット販売した。お茶を喫しながら、参加者と交流が生まれた。(西地区会)
- ② 健康チェックコーナー…体組成計により、基礎代謝量、内臓脂肪なども測定。正確な数は把握できなかったが、参加者は途切れなく来た。(東地区会)
- ③ 子ども用品バザー…大盛況であった(売上31,100円)。しかし、バザー目的で来られた方を他の催しにつなげることが、出来なかった。(KIKI、五月組、ポニーの会)
- ④ バンド演奏…演奏だけでなく、童謡をバンドの演奏に合わせて、みんなで歌うなど、よき、雰囲気であった。若い方の参加が少なかったのは残念。(スイング・エース)
- ⑤ ヨガ・ストレッチ…昨年と比べると参加者が少なかった。その分、スペースに余裕ができ、参加者は、十分にストレッチ・ヨガを楽しめた。ただし、会場設営・片付けに時間を取られ、ますます時間が足りなくなった。(ABE 会・エンジョイライフクラブ)
- ⑥ 手作りクッキー等販売…好評ですぐ売り切れ、お店に追加を取りに行かなければならないほどだった。(共同作業所:アゲイン、当日の売上¥57,050、パウンドケーキ62本、クッキー66袋、マドレーヌ30袋)
- ⑦ 手洗いチェックコーナー…クイズと手洗いをし、クイズ参加者は55名、手洗い参加者は35名。休憩が取れないほど盛況であった。(杉並保健所 生活衛生課)
- ⑧ 展示コーナー…24グループが展示。展示会場は廊下・階段。ただし、子育て関係の5グループは、2階講堂に展示(2階講堂が「言わせて！聞かせて！子育て、孫育て」の会場になっている)
- ⑨ フォーラム「言わせて！聞かせて！子育て、孫育て」…1、地区別に4つのブロックにわかれて話し合った。若い母親が少なかったが、十分に発言することが出来た。2、地域で見守る温かい目が子育て中の母親を支える。3、叱り方は、愛情を持って接することが大切。4、叱ることが必要なときも抱きしめるなどすれば、大人になって理解できる。



- ⑩ フォーラム「支えあう地域づくり…ボランティア」1、ボランティアは最初から、あまり大きなことを望むより小さなことから始めよう。2、定年後の男性をボランティアに引き込むには、奥さんや親しい友人が、時には、半強制的に連れ出すのも有効。3、出来ない人のために、自分の出来ることを行う。4、ボランティア活動は過去(肩書)はいらない。捨てなさい。

- ⑪ フォーラム「支えあう地域づくり…ゴミだしルールについて」 1、ゴミを車のおりがかりの集積所に出す人がいる。 2、集積所のネット・掃除などの当番をしないが、ゴミを捨てる人がいる。 3、注意するには、普段からの近所づきあいが大切。 4 当番の出来ない人は温かく見守り、いつか気づくの待つ。 5、注意しづらい人は、アパートの住人などは管理人の方にお問い合わせする。それも無理なら、清掃事務所に連絡し「ふれあい指導」をしてもらう。



- ⑫ 推進員・自主グループの方で、当日、従事する人のために、一杯100円で、自主グループ・推進員がトン汁を作った。トン汁購入者には防災食の五目御飯・ビスケットも配布し災害時の配布量等を確認した。好評であったが、自主グループ等に入っていない、一般区民から、「自分達も欲しかった」という声があった。



地域イベント:高円寺保健センター

「健康都市杉並ファロ2004in こうえんじ」

テーマ	地域の中で健康なまちをつくろう
企画意図	地区会と自主グループと地域団体との交流を通じて、地域の健康づくりの気運を高める機会とする。実行委員会を通して区民、行政、地域団体が協働して企画、運営を進めることによりファロ地域イベントをより地域の中に広く浸透させ、地域ネットワークの充実を図る。
目標	地区会と自主グループの交流を深める。 地域団体等と地区会・自主グループの相互理解を深め、地域ぐるみで健康なまちづくりを広く展開する。
開催日時	①メイン 平成16年10月2日(土) (午前 10時～午後 3時 30分) ②ウォーキング 平成16年10月12日(火)(午前 9時 45分～ 12時)
場所	①高円寺保健センター ②高円寺保健センター⇄大宮八幡宮
主な内容	・地区会、自主グループ、地域団体との交流会 各グループの活動発表と各Gコーナーごとの質疑応答および交流 ・フリーマーケット 地区会、自主グループ他が手作りのものを用意 ・講演会及びハーブ演奏 東洋医学療法士による講演、ハーピストによる癒しのハーブ演奏 ・保健センターPRコーナー 体脂肪、血圧測定コーナー、乳がん触診検査モデル展示 ・マイクロコーナー 顕微鏡を使ってミクロの ・語りの会 「三つのりんご」メンバーによるお話の会 ・ウォーキング 10月12日(火)実施 保健センター⇄大宮八幡宮 大宮八幡宮で宮司から沿革等の話を聞く
実行委員 所属・氏名	健康づくり阿佐谷地区会 健康づくり馬橋・高北地区会 健康づくり高円寺東地区会 高円寺健康づくり自主グループ 語りの会「三つのりんご」 木の実会(高円寺北児童館母親クラブ) 地域活動栄養士会
参加者数 参加団体	○参加者数 242人 ○参加団体名:阿佐谷地区会、馬橋・高北地区会、高円寺東地区会、三つのりんご、木の実会 地域活動栄養士会、水無月クラブ、カルパッチョの会、楽熟会、月曜会、アンダンテ、菜の花会、いなほ会、ヒーマン、ベジタブル、華齡クラブ、生き活きマンボ、ビビンバクラブ、カサブランカ、気功の会、こぶしの会、馬橋会、サタデークッキング、セミリタイアメントクラブ (合計24団体)
結果 (成果等)	・地区会、自主グループと地域団体との交流が図られた。また土曜日開催により地域住民との交流も図れた。 ・その交流を通じて地域の健康づくりの気運を高めるきっかけとなった。
課題	・地域の中で健康なまちづくりをすすめるための企画は、どんなものが良いのかをしっかりと見極め、検討する。 ・推進員をはじめ自主グループメンバーを中心に、ファロへの積極的な参加を地域住民に呼びかける。

(記載者: 所属:高円寺保健センター 氏名:地引 由紀枝 )

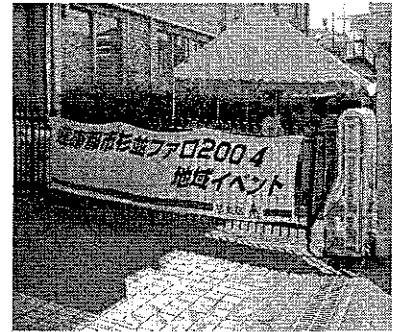
○当日の様子(ファロ 2004in こうえんじ)

1 開会式 10月2日(土) 午前10時 保健センター講堂にて

始めに、ファロ実行委員会山田会長のあいさつがあり、つづいて高円寺保健センター所長のあいさつがあった。参加者の多数が講堂に集まり、一日がスタートした。



<実行委員会会長あいさつ>

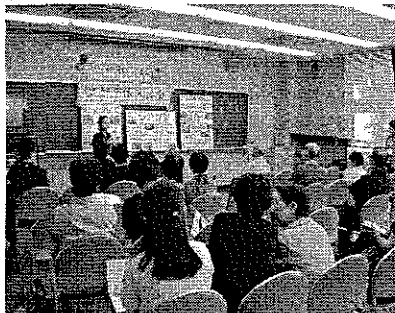


<ファロ会場入り口付近>

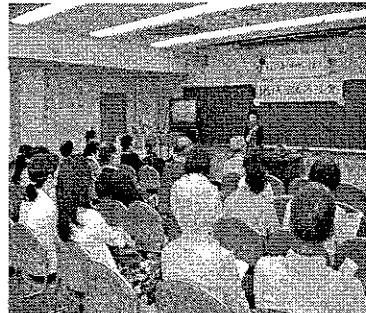
## 2 交流会

開会式に引き続き、自主グループ、地区会、地域活動栄養士会、木の実会(子育ての母親の会)、3つのりんご(語りの会)がそれぞれの活動について発表した。

持ち時間5分とやや短めであったが、パネルを利用したり資料を配布したり工夫しながらの発表となった。発表終了後、各団体ごとのコーナーで質問等を受けた。



<地区会発表>



<地域活動栄養士会発表>



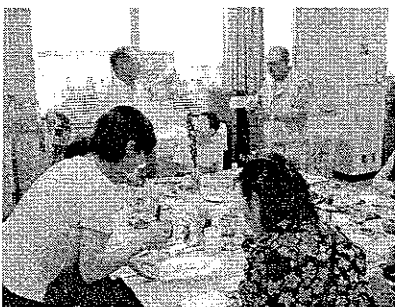
<自主グループ発表>

## 3 絵手紙、読み聞かせ、センターPR

今回初めての試みとして、絵手紙教室、「3つのりんご」による読み聞かせを実施した。

絵手紙教室では、初めてという人も自分の作品を作りあげ、大満足の様子だった。また、読み聞かせは2回おこなわれたが、たくさんの方が集まり、語り手の話術に引き込まれ熱心に聞いていた。いずれも予想を上回る人が集まり盛況だった。

センターPRコーナーもたくさんの方が集まり、熱心に職員に質問したり、血圧・体脂肪などを測定している姿がみられた。また、マイクロコーナーでは、たくさんのおともたちが驚きの声をあげながら、顕微鏡をのぞいていた。



<絵手紙教室>



<語りの会>



<保健センターPRコーナー>

4 フリーマーケット、ヨーヨーつり、おもちゃ病院

天候にも恵まれ、駐車場を会場としたフリーマーケットやヨーヨーつりにはたくさんの人が訪れ、フリーマーケットの品物はすべて完売となった。また、ヨーヨーつりにも子どもたちがたくさん集まり、にぎやかな歓声とともに予定数は午前中で完売した。昨年に引き続き開催されたおもちゃ病院も好評だった。



<フリーマーケット>



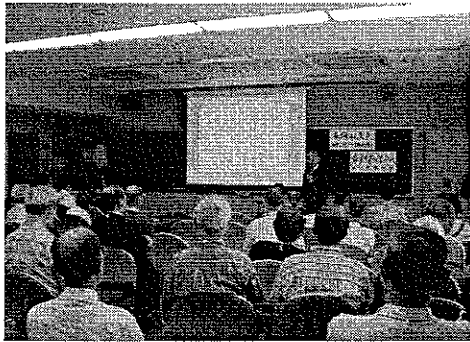
<ヨーヨーつり>



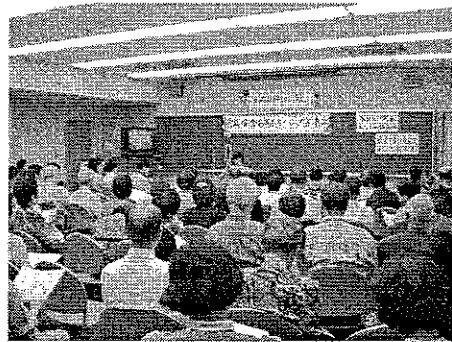
<おもちゃ病院>

5 講演会、ハーブ演奏

体と心の癒しをテーマに、東洋医学専門家の本間淑文先生の講演を実施、引き続きハーブ演奏家長村美代子先生によるハーブ演奏がおこなわれた。参加者による心とむ歌声も聞かれ大盛況だった。



<本間先生による講演会>



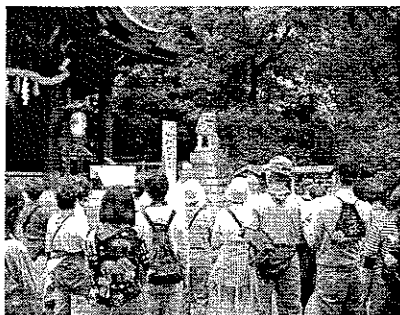
<長村先生によるハーブ演奏>



6 ウォーキング(10月12日実施)

当日は朝から雨が降り実施できるか心配されたが、幸い集合時には曇り空に変わり、47名の参加を得て高円寺保健センターから大宮八幡宮を目指し出発した。

大宮八幡宮では、宮司さんから由来を聞き、地域を知る良い機会となった。



地域イベント:上井草保健センター

「上井草ハッピータイム」

テーマ	
企画意図	自主グループや地域団体の活動発表の場と共に、相互の交流を図る。 地域で活動する方や、高齢者・障害者施設の方達とのふれあいのきっかけづくりとする。
目標	各活動団体の積極的な参加・活動を促す。 いままで当所とあまり関わりのなかった個人や団体への参加促進
開催日時 及び 場 所	協賛事業 ①平成16年10月7日(木) 午前10時～正午 知る区ロード[西の輪] ②平成16年10月8日(金) 午前9時30分～11時 上井草スポーツセンター ③平成16年10月12日(火) 午前10時～正午 保健センター→善福寺公園 ハッピータイム①平成16年10月16日(土) 午前9時30分～11時 上井草スポーツセンター ② // 午前10時～午後3時30分 上井草保健センター
主な内容	協賛事業 ① ウォーキング ②ストレッチ&ビーンズ体操 ③ウォーキング&気功 ハッピータイム ①風船バレーボール大会(地区会が運営担当。特老ホーム等、初参加) ②・各地域団体(自主グループ・地区会・協賛団体)の活動発表パネルの展示 ・障害者等支援団体の販売・きずなサロンの喫茶コーナー・農芸高校提供農園芸品の販売 ・健康チェック・健康クイズ・健康食品や食事の展示・歯磨き体験・栄養相談・ハガキづくり等、 ・親子交流会(優しい歌声に合わせての親子体操) ・地域交流会「もっと知ろうわたしのまち」(地域で活躍中の方を中心にフリートーク)
実行委員 所属・氏名	上井草健康づくり自主グループ 34団体 健康づくり上井草地区会 地域団体(あしたの会・ラルゴ・西荻館・シルバー人材センター・西荻あっとホーム) あけぼの作業所
参加者数 参加団体	○参加者: 340 人 ○参加団体名:上井草健康づくり自主グループ 健康づくり上井草地区会 あしたの会・ラルゴ・西荻館・シルバー人材センター・きずなサロン・上井草園
結果 (成果等)	・10月の土曜日開催は、参加できない障害者団体があった。また、地域の運動会や環境博覧会等もあり参加者への影響が少なからずあったと思われる。 ・風船バレーボールは地区会が中心になり、昨年の反省を踏まえ、順調に運営された。また今回初めて、特老ホームの方が、車椅子で多数参加され、新たな交流の輪が広がった。 ・地域交流会では、様々なジャンルで活動している方が初参加され、活発なトークが行われた。 まちを知るきっかけとしての、立体地図と、自主グループの作成した大型地図は好評だった。
課題	・実行委員会開催の段階から、参加の自主グループが少なく、開催当日も、担当されている方以外はほとんど参加がなかった。自主グループの活動をどう活発にするか今後の課題が残った。 ・チラシの配布先等、周知方法も見直す必要がある。 ・本来目的を踏まえた上での、集客の方法や・内容等の検討が必要である。 ・風船バレーボールは好評でふれあいが生まれたが、会場移動時に帰る人も多く問題が残った。

(記載者: 所属: 上井草保健センター 氏名:最上洋子)

○当日の様子

### 協賛イベント

いつものグループ活動を一般公開して、体験。みんなでいい汗、楽しかった。

① ウォーキング [青空の会] 10/7(木) 参加70名



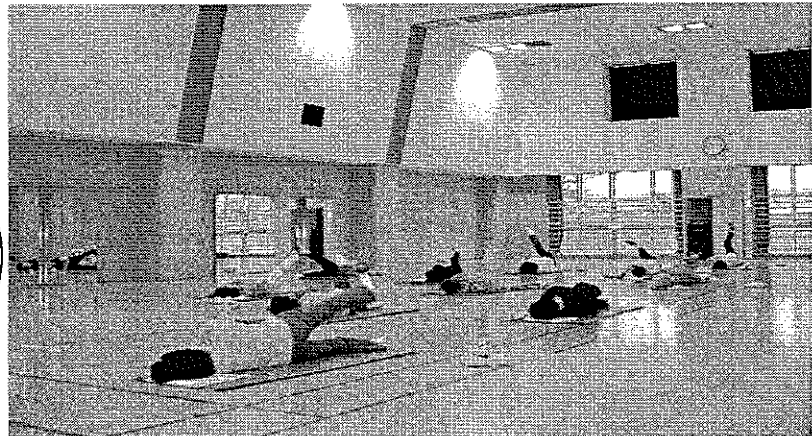
青空の下、会長率いる約70名が、知る区ロード「西の輪」コース約7kmを元気に楽しく歩きました。

**ウーン。さわやか!**

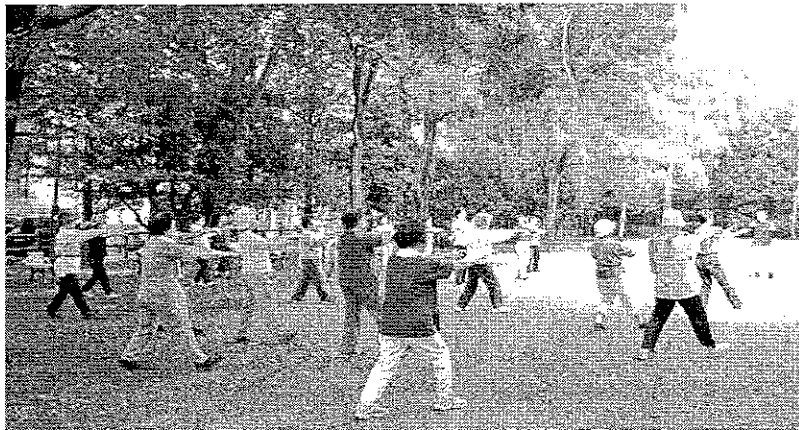
② ストレッチ・ビーンズ体操 [千里の会] 10/8(金) 参加20名

上井草スポーツセンターの小体育館で、のびのびストレッチ

**ああ〜、いい気持ち**



③ ウォーキング&気功 [ヘルシーウォーキング] 10/12(火) 参加50名



善福寺公園までウォーキングした後、みんなで気功。

「エイ!ヤァ!」

**元気いっぱい!**

○当日の様子

10月16日(土) 午前10時～午後3時30分

☆ 風船バレーボール大会 [上井草スポーツセンター小体育館]

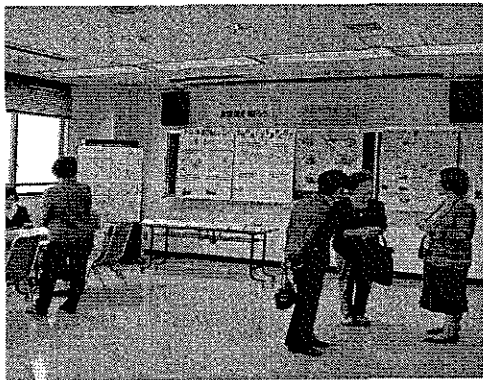


選手団を前にまずはごあいさつ (所長)



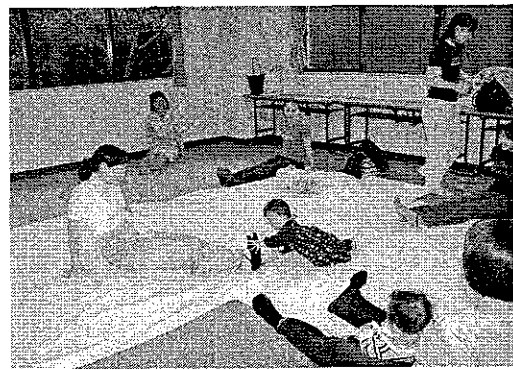
応援にも力がはいります!

☆ 食生活コーナー



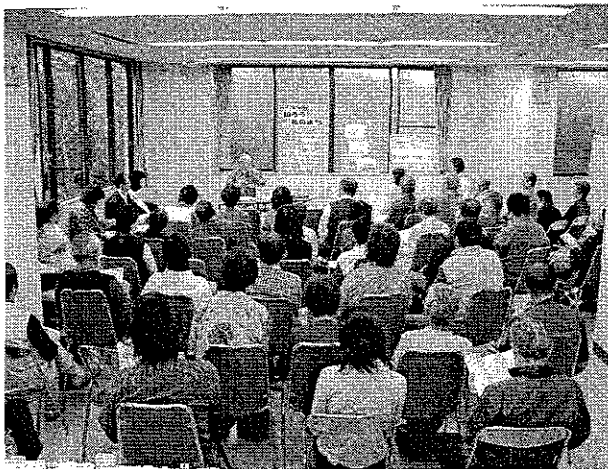
健康食の展示や相談等

☆ 親子体操



先生! 僕とあそぼーよヨ

☆ 地域交流会 「もっと知ろう わたしのまち」



地域で活躍されている方のお話



井荻小学校の生徒さんが作成した立体マップ。スゴイ!

地域イベント:和泉保健センター

「健康都市杉並フェア2004inいずみ」

テ ー マ	ともに広げよう伝えよう健康なまちづくり
企画意図	自主グループ・地区会・地域団体の交流を通じ、地域の健康づくりへの関心をより高める。 地域住民が参加しやすいように、土曜開催とし健康についての認識を深めてもらう場とする。
目 標	自主グループと地区会の相互の理解と交流を深める。 男性グループと地域で活動する団体との交流を図り、地域で活動する男性を増やしていく。
開催日時	平成16年10月 2日(土) (午前 10 時 00 分～午後 3 時 30 分)
場 所	和泉保健センター
主な内容	あなたの若さをチェックしよう (血圧、身長、体重、体脂肪、スモークアナライザー、姿勢チェック) 子どもがつくる野菜ケーキ(実習) 講演「ためしてガッテン体重表」 講演「大きな声で歌って、元気になろう!」～音楽で心と体をリフレッシュ!～ テレビの和泉活動発表 自由集会「おしゃれな男性の地域活動」 自主グループ・推進員共同バザー 地域団体 展示・販売・サロン開催 各自主グループによる健康情報のパネル展示
実行委員 所属・氏名	健康づくり自主グループ 14名 健康づくり推進員 6名
参加者数 参加団体	○参加者数 <u>289 人</u> ○参加団体名: 共同作業所(杉並151、アゲイン)、方南ふれあいの家、きずなサロン、 方南銀座商店街振興組合、和泉ピースプラスワン、社会福祉協議会、 すばるの会
結 果 (成果等)	土曜開催のため参加者の増加と共に参加年齢層が拡がり、新たな健康づくりの展開が見られた。 自主グループと推進員の連携が深まった。 子どもスタッフとして地域の子どもの協力が得られたことは大きな成果だった。 男性自主グループや地域団体との自由集会で、男性の地域活動参加の大切さが認識された。
課 題	実行委員会立上げ時に、地域の様々な団体に十分働きかけをし、関心を高めた上で参加を募 っていくことが必要と思われた。

(記載者: 所属 : 和泉保健センター 氏名 : 岡村吉治 )

○当日の様子

○ あなたの若さをチェックしよう

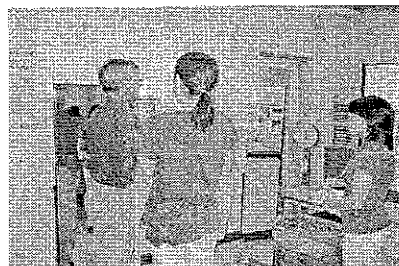
測定・チェックと健康づくり情報

- ・身長、体重、血圧測定、体脂肪測定、姿勢チェック、スモークアナライザー

参加人員 222名

\*姿勢チェックでは、男性は肩が前に落ち気味で女性には後ろに反り気味の人が多かったとのこと。

血圧を測定



姿勢をチェック

ケーキの粉を練っている参加した子ども達



中学生のお姉さんスタッフが教えている

○ 子どもがつくる野菜ケーキ（実習）

野菜の健康情報

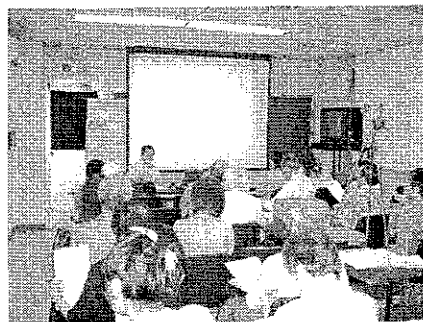
自主グループと子どもスタッフが、このコーナーを担当しました。

子どもスタッフ 中学生 2名

小学生 7名

\*実習に参加した子ども達は、お姉さんスタッフに教えてもらいながら、自分で作ったおいしいケーキを食べてご満悦でした。

北折講師の講演

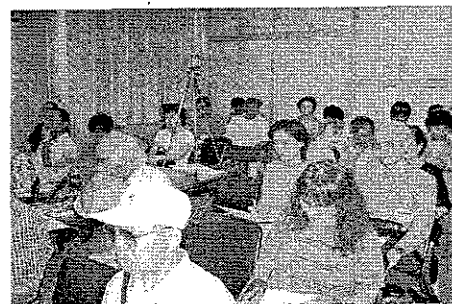


○ 講演「ためしてガッテン体重表」

「計るだけダイエット」

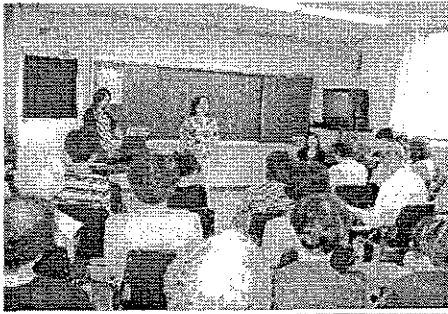
参加者数 51名

朝晩に計った体重をグラフにしていき、変化の具合を自分でチェックしていくことでダイエットができるという講師の話に、参加者熱心に聞き入っていました。



計るだけダイエットの話聞く参加者



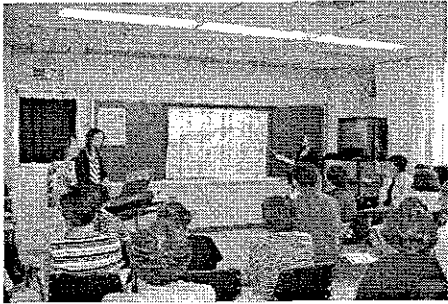


○ 大きな声で歌って、元気になろう！

～音楽で心と体をリフレッシュ～

参加者数 66名

たくさんの懐かしい歌に、手や足の動きを取り入れたり手話を織り交ぜたりしながら、参加者全員が大きな声でうたい、リフレッシュがはかれたようです。

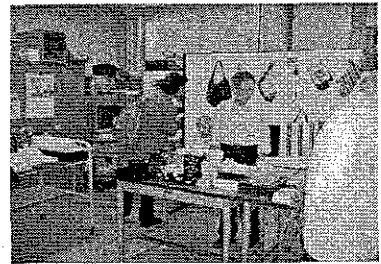


きずなサロン  
さくら

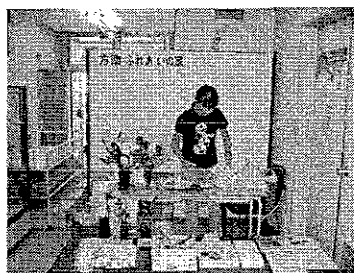
好評の野菜販売は瞬く間に売り切れとなりました

推進員・自主グループ共同バザー

たくさんの品物が集まりました。それぞれ気に入った物を買っていきました



○ 地域団体によるバザー・展示販売など



方南  
ふれあいの家

きれいな手作りの物が並んでいました。ほぼ完売でした

・杉並151  
・アゲイン  
・すばるの会

バザーやケーキの展示販売・皮細工の体験などにぎわいました

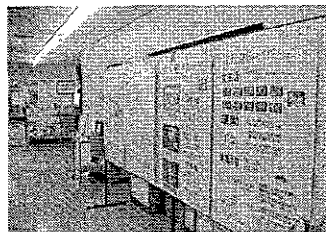


○ 自主グループによる健康情報の展示

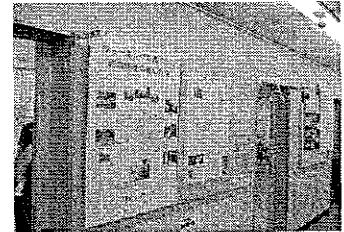
歯の健康に関する情報展示



健康長寿や健康なまちへの提案



ウォーキングで見つけた癒しの場



地域イベント: 衛生試験所

夏休み子ども理科教室

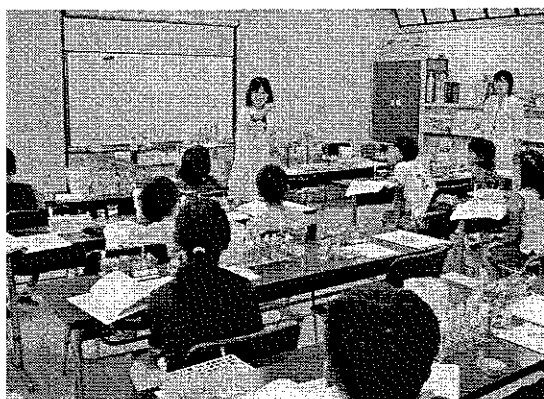
テーマ	健康都市杉並実現のために、衛生試験所がどのような仕事をしているのか知ってもらう
企画意図	区民に身近な衛生試験所として認識してもらう
目標	公衆衛生活動の一環として科学に対する関心を育てる
開催日時	平成16年 8月 6日(金) (午後 2時 0分～ 4時 0分)
場所	衛生試験所 (会議室 環境検査室 等)
主な内容	子ども対象 食品中の着色料の分析をする 保護者対象 施設見学
実行委員 所属・氏名	衛生試験所 山崎 匠子 坂田 実穂
参加者数 参加団体	○参加者数 <u>24人</u> ○参加団体名:
結果 (成果等)	・アンケートの結果 13人中13人がわかりやすかった、楽しかったと回答した pHを調べるところが楽しかった、食品から着色料を取り出すところが楽しかった、クロマトグラ フィで着色料を分けるところが楽しかったなどの感想が得られた。 ・科学的操作のそれぞれの段階に興味を持ってもらえた。科学に対する関心を引き出すことが できたと考える。

課題	<p>昨年まで、各係で1講座ずつ、試験所として2講座を実施していたが、今年から所として1講座とした。それでも、準備に時間がかかり、当日も職員総出で負担がかかってしまった。</p> <p>来年度以降は準備や当日の体制を工夫し、効率のよい運営を検討したい。</p>
----	--

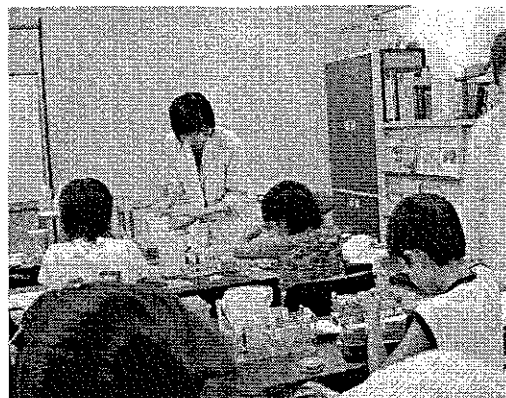
(記載者: 所属:衛生試験所 氏名:坂田 実穂 )

○当日の様子

食品の着色料を調べよう



講義の様子



ジュースから着色料を取り出しています

中央イベント：自由集会

テーマ	ものわすれ？痴呆？私らしい生き生きした生活を！
企画意図	高齢社会が到来し、世界一の長寿国となった日本、痴呆症は誰にも起こりうる状態ともいえる。しかし、いまだ地域の中で痴呆症は理解されているとはいえず、痴呆症者を抱える家族は孤軍奮闘、社会から孤立してしまうことが多い。痴呆症についての理解を地域に広げ、痴呆症の初期症状での気づきを社会全体ですすめることで早期対応が可能となり早期対応は痴呆症者本人の生活はもとよりその家族の生活をも最後まで生き生きしたものとできる。この集会で痴呆症に関連する地域でのさまざまな取り組みを知り、痴呆症に対する理解を地域に広げるためにどのような視点や試みが必要か？その試みをどうしたら実施できるかを探る。
目標	新しい展開やさらに活動を広げる企画が考えられる
開催日時	平成16年11月6日(土) (午後 1 時 20 分～ 3 時 20 分)
場 所	杉並保健所 3階 多目的室
主な内容	○地域の痴呆症関連の取り組みについて、話題提供 ○話題提供されたことももとに、新しい展開や企画について意見交流
実行委員 所属 氏名	渡辺登喜恵(荻窪南地区会健康づくり推進員) 磯村紀代子(健康づくり自主グループ) 野川喜世(荻窪南地区会健康づくり推進員) 荒瀬まゆみ(杉並保健所健康推進課)
参加者数 参加団体	○参加者数 <u>37</u> 人
結 果 (成果等)	① 地域の事を知る。自分たちの活動をPRする。 ② 身近な集える場をさがす。お風呂屋さん、町会会館など ③ 好きなこと、楽しいこと、からはじめる。 ④ 地域の中で、互いの活動を発表したり、知り合う機会やしかけづくり ⑤ さまざまなサポーターづくり ⇒「どこが」ではなく、それぞれがやれるところから実践する。  ※参加者の中から今後もこのような様々な立場の人が集まる連絡会のようなものを実施するのはどうか？との提案があり、この提案を具体化するための会を別日に設けることとなった。
課 題	活動と活動がつながっていない。地域の中では行政の縦割りではなくそれぞれがつながっている。つなげて考えるような機会が必要。 2時間の自由集会の中で、それぞれの活動や取り組みを知ることによって大部分の時間を使ってしまった。話し合いのベースとしては必要なことであったが、参加者が様々な思いや意見を交流するまでには至らなかった。

(記載者：所属:健康推進課 氏名: 荒瀬 まゆみ )

## ○当日の様子

### “痴呆”に着目して地域でどのような活動がなされているか？

#### (1) 東二会(今井和子さん)

東京都老人総合研究所の矢富先生の地域における痴呆予防活動という講習に参加した。痴呆予防に効果的な往路グラムを少人数からはじめるという話だった。地域での活動のひとつとしてマージャンを定期的を実施するようにした。今日あったことやTVで見たことを話しながら頭や手を使って楽しくやっている。ここでは一人一人が主役。また、月1回テーマを決めて、開催について回覧をまわしてお知らせし、井戸端会議をしている。話の中で、自分の体は自分で治すものという結論がでたりもする。

#### (2) きずなサロン“さくら”(田村美子さん)

引きこもらず地域の中で、みんなで集まって友達をつくりながらみんなで支えあっていこうという活動。商店街の一角にある。参加者がそれぞれ新しい方を誘い合っている。人の中に出かけていくということは、化粧をしたり着替えたり、出かけること自体が目的になり、生活が生き活きし、活動範囲が少しずつ拡大していく。生き方は自分の気持ちで変わるものと活動を通じて実感。

#### (3) 風呂つと(石原弘司さん)

月4回の2時から4時まで100円で入浴できるふれあい入浴と、自主事業として5年前から“風呂つと”(18浴場/47浴場)を実施。さまざまなプログラムを通して指先を動かし脳を活性化。高齢になると風呂掃除が大変。それなら皆さんで話してお風呂に入ってさっぱり(お風呂でのコミュニケーション)。男性と女性。参加される人数が女性のほうが多いせいか、女性のほうがさまざまな新しい取り組みに対して、勇気があるように見える。

#### (4) ケア24 荻窪(香月節世さん)

ケア24は高齢者の介護の相談、介護保険の申請や介護予防・生活支援サービスも行っている。加えて区の一入暮らし安心ネットワーク事業も今年度から開始した。今年度は7つのケア24で開始、来年度は3ヶ所増える。協力員の方と民生委員の方の協力を得て現在月1回連絡会を開催し、どう見守っていくのか、話し合いをしている。プライバシーの問題があって、見守られたいという人が少ない。

#### (5) 永福ふれあいの家:通所介護事業所(田代真樹さん)

痴呆性デイサービスを実施している。家族の希望で一般のデイサービスで対応する場合もある。家族の相談の中に、利用者がデイサービスでやったことを(忘れてしまって)家で話せないで、家族は何をしているのかわからないというものがある。家族同士のつながりが希薄で、一人でがんばっている方もいる。

#### (6) 荻の花(志磨陽子さん)

平成12年度の痴呆介護講座受講者が集まってできた会。これまでできていた人が来なくなったり、新しい人が入ったりと月1回7~8人が集まっている。家族のストレス解消の場であるとともに、ショートスティやデイサービス、介護用品などの情報交換も非常に大事な要素となっている

#### (7) NPO 法人介護者サポートネットワークセンターアラジン(中島由利子さん・牧野史子さん)

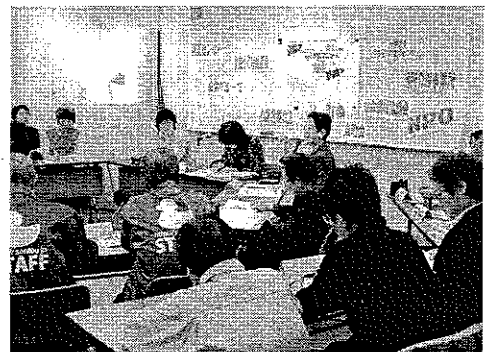
アラジンの活動は、介護者への直接的なケアを通してのサポートづくりと介護者の社会参加のためのしくみづくり。介護保険ができたが介護者は取り残されている。介護者は地域の中で孤立し、情報も入りにくい。具体的な活動として、週1回の電話相談、家族会の立ち上げ、介護者のサポート・養成等を行っている。キーワードは介護者を孤立させないこと。介護者ひとり一人が、自分にあった場を選べるのが大事。

## 《意見等交流》

- 介護者自らにリフレッシュが必要。
- 介護にあたっての3A運動①明るく②頭を使って③あきらめない
- 身近なところに語り合える人がいることの重要性⇒
- 個々のグループをつなぐ人やしくみの必要性⇒
- 人と人をつなぐのに日本の行事を利用。  
行事を通してコミュニケーション。異年代の交流。文化を伝える。
- 活動をするのに、場所やお金が必要。
- 地域の様々な人に話しかけるにもきっかけが必要。

以前の敬老祝金のようなもの。

- 様々なサービスはあるが、地域へのアピールが不足している。⇒アピールのための工夫は？
- 本当の地域のニーズがつかめているのか？地域で活動しているものが互いに何をやっているかを知り、お互いに顔が見える関係を築く。⇒ニーズ把握の方法は？



中央イベント：自由集会

テ ー マ	男やもめをたくましく生きるために
企画意図	<p>会社での仕事中心の生活から、定年退職を機に、自分たちの住む‘まち’に日々の活動の拠点を置くようになった同年代の仲間が、健康づくり自主グループを通じて交流を行っている。</p> <p>こうしたなかで充実した毎日であっても、誰もが現在の状況が永遠に継続されるものではなく、突然の疾病や人生の終末期の到来等については多少は頭の片隅にあるものの、自分に限っては、妻や家族に送られるものだと考えている人がほとんどであろう。</p> <p>健康づくり自主グループの仲間には、こうした予測とは異なり妻に先立たれながらもその後を生き活きと暮らしている人がいる。</p> <p>彼らにその時のダメージからの脱出やその後の状況について語ってもらい、万が一の対処法や今後の活動に付加しなければならないことを模索する機会とする。</p> <p>また、この集会参加を通じて男性グループのネットワークがより密になり、一人ひとりが健康づくり活動の地域への推進役であるという自覚が再認識される。</p>
目 標	<p>1 定年退職後の男性が、家庭生活の中でより自立しようという気運を高める。</p> <p>2 健康づくり自主グループの活動をふりかえり、その意義や今後の活動について再確認する</p> <p>3 保健所・保健センターでの区民活動から、行政の事業企画意図や「健康都市杉並」の実現等に対して、協働を目指した今後のあり方について考える機会とする。</p>
開催日時	平成16年 11 月 6 日(土)(午後 1時 20分 ~3時 20分)
場 所	杉並保健所4階会議室
主な内容	<p>1 基調発言(問題提起)→「もし、今、妻に先立たれたら」 2 体験者の談話</p> <p>3 出席者からの発言 4 対処の方法 5まとめ</p>
実行委員 所属・氏名	<p>荻窪保健センター健康づくり自主グループ「熟バラクラブ」 幹事</p> <p>健康づくり自主グループ代表者組織「杉並健康ネットワーク副代表」 西野 宗 行</p> <p>高円寺保健センター健康づくり自主グループ「カルパッチョ」代表</p> <p>健康づくり自主グループ代表者組織「杉並健康ネットワーク副代表」 竹村 源 磨</p>
参加者数 参加団体	<p>○参加者数 43人</p> <p>○参加団体名:健康づくり自主グループ「熟バラクラブ」他健康づくり自主グループ</p>
結 果 (成果等)	<p>○ 5 保健センター健康づくり自主グループ男性メンバー間の交流が深まった。</p> <p>○ 健康づくり男性自主グループ連絡会の発足</p>
課 題	○区との協働にむけた、連絡会の具体的活動の方向性の検討

(記載者: 所属:健康推進課 氏名:端井 しげみ )

○当日の様子

A氏 妻は脳卒中で失語症に、数年間の看病の後、再発作により死亡

現在：男やもめになってからは、生前、妻がお世話になったこともありNPOのデイサービスを立ち上げる。(方南ふれあいの家副理事長 ほのぼの相談室相談員)

自主グループ「カルパッチョ」では、それまで料理経験がなかったこともあり大変役立っている。

★ 茶のみ友達ほしい気もある！・・・娘たちから良いイメージをもたれない！

B氏 まだ50歳代で、突然妻の死期を宣告され頭が真っ白に・・・妻の死後間もなく、同居していた自身の母も他界、男やもめ親子(父と息子)の生活がスタート。その後、父に痴呆がはじまり、その介護を数年した。この間、身内のものを送りだしたが、亡くす人は、妻・子・親の順につらい。

★私は提唱します！！ 新GNP・・・ G(元気で) N(長生き) P(ぴんぴんコロリ)

C氏 妻が亡くなって9年！ 最も困ったことは食事づくりそして”孤食” 人生哀れなもんだ

(世間では、定年退職後夫は妻から粗末にされると聞かすが、粗末にしてくれる人もいない・・・)

★1 保健センター健康教室巡りやフォークダンス指導者として活躍し、寂しさを感じる暇をつくらない。

2 フォークダンス指導をライフワークにしている。その事前学習にうちこむ時の真剣さ、多忙さ→  
たまもなく生き甲斐になっているんだ！

D氏 男やもめに蛆はわからないが、カビはえる！ 男やもめになった上に、3年前には胃の全摘をした。が、自主グループ活動への参加や海外旅行など80歳代にして、人生楽しめている。

★ 「自分が妻より先に死ぬ予定だった。一人になった以上は、毎日、何か食べなければならない。家事もほどほどにできている。近頃、耳が遠くて物忘れがひどくなったが、しみりすることなく楽しい話ができてよかった。

Q：男やもめになったら、そのまま一人暮らしが良いか or 子どもと一緒に暮らすほうがよいか・

Ans：つかず離れずだよ！

Q：生前、夫婦仲がよかったのか！仲良かった方がショックが大きいのであれば仲良くしない？

Ans：いいとか悪いとかと感ずるのではなく、もう空気みたいなもの

Q：先立たれてみて、ああしておいてあげればよかったことは？

Ans：健康に気をつけてあげればよかった。

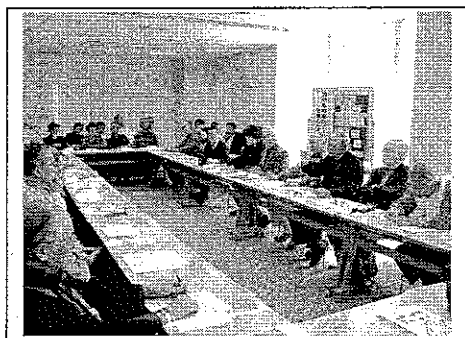
Q：全員が明るく語られているが、どのようにして立ち直ったの？

Ans：人の役に立つこと？ だれも言ってくれる人が無いので、自分自身が行動に移すことが大事、早くから楽しみをもって  
いることも・・・ハングリー精神をもて！

まとめ：

①行政から、自主グループ結成機会の提供があり今日があるが・・・  
自主グループをつくることによって人と人との交流が始まり、  
さらにそこから新しいことにチャレンジできる。協働の始まり  
りだろう！

②健康づくり自主グループ活動は、グループメンバー一人ひとりの心の健康づくりに大きく貢献してくれている。地域にもどった男たちは、社会のつながりが減ってくる。だから、グループ活動へ参加することにより、地元でのつながりや社会参加の機会が得られる。そこからサラリーマン時代とは違った個人の活動が拡がり心のもちがたもひろがってくる。だからありがたい。



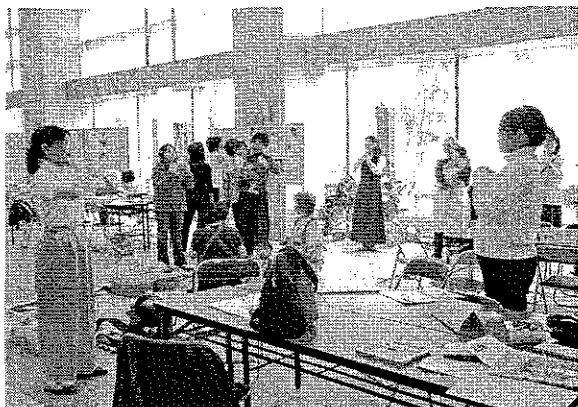
中央イベント：自由集会

テ ー マ	言わせて！聞かせて！子育て・孫育て
企画意図	核家族化が進み、子育ての相談ができない若い母親が多く、また近年、小学生や青少年の犯罪や児童虐待等、様々な問題が起きている。これらを減らし、子ども達が健やかに成長するように、若い母親と異世代の参加者が問題と解決策を話し合う。
目 標	みんなで問題や悩みを出し合い、解決策を出しあう。自分達で解決できるもの、行政、学校、社会が取り組むもの等に分けて対策を考える。
開催日時	平成 16 年 11 月 6 日（土） （午後 1 時 20 分 ～ 3 時 20 分）
場 所	杉並保健所 1階 エントランスホール
主な内容	○児童館や保健センターに配布した案内チラシを利用して事前にアンケートを実施し、話し合いの参考資料とした。（回収 子育て世代 226 人、孫育て世代 21 人、合計 247 人） ○グループに分かれて、子育て世代（母親、父親）と孫育て世代（祖父母）それぞれが問題を紙に書いて出し合い、解決策を話し合った。最後に各グループから話し合った内容を発表した。 ○話し合いではしつけやしかり方、子どもを気軽に預ける場所、子ども連れでの外出の問題、近所付き合い、中高生や高齢者との交流の必要性等さまざまな問題と解決策が出された。 ○始めと終わりにリラックス体操を行った。
実行委員 所属・氏名	阿部 紘一（高井戸健康づくり自主グループ・ABE会） 鈴木 正子（上井草健康づくりグループ・ウォータムの会） 久保 厚子（区民公募から） 保健予防課・荻窪保健センター母子担当職員
参加者数 参加団体	○参加者数 <u>29</u> 人 ○参加団体名：
結 果 （成果等）	○事前アンケートでは、現在子育て世代は「子育ては楽しい」が15%、「大変だが楽しい事のほ うが多い」が75%という結果だった。 ○話し合いでは母親、父親、祖父母それぞれの立場で活発に意見交換ができた。自分達で取り 組める事は“地域での縦の交流”が重要なのでお互いが声を掛け合ってみる事、また行政等 への要望は積極的に声をあげることが大事で、バリアフリーや中高生・高齢者との交流事業 の企画、託児メニューの充実等たくさんの提案が出された。子ども子育て将来構想・行動計画 策定の時期でもあり、みんなの意見は参加していた主管課にも伝えることができた。 ○このような話し合いをこれからも続けてほしいという意見も多かった。
課 題	○同じ会場で前後に他のイベントも入っていたため、前の時間が延長して予定より時間不足に なったので、今後は会場、プログラム、セッティング等を考慮して計画する必要がある。 ○より多くの人に参加してもらうためにPR方法を工夫し、また地域イベントとの関係やテーマを しぼる等の検討が必要である。

（記載者： 所属： 高井戸健康づくり自主グループ・ABE会 氏名： 阿部 紘一 ）



当日の様子



★ リラックス体操

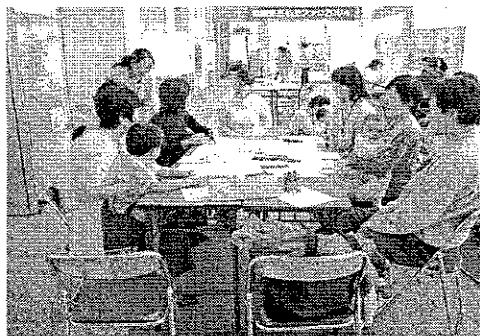
話し合いの前に体と気持ちをリラックスさせましょう。  
わらべ歌にあわせてみんなで体操。  
緊張がほぐれました。

託児は主任児童委員の方にもご協力いただきました。

★ グループに分かれて話し合い—問題や悩みを出し合い、解決策をみんなで考えました。



“紙に問題を書いて出し合う作業中”



“お父さんの協力は？”



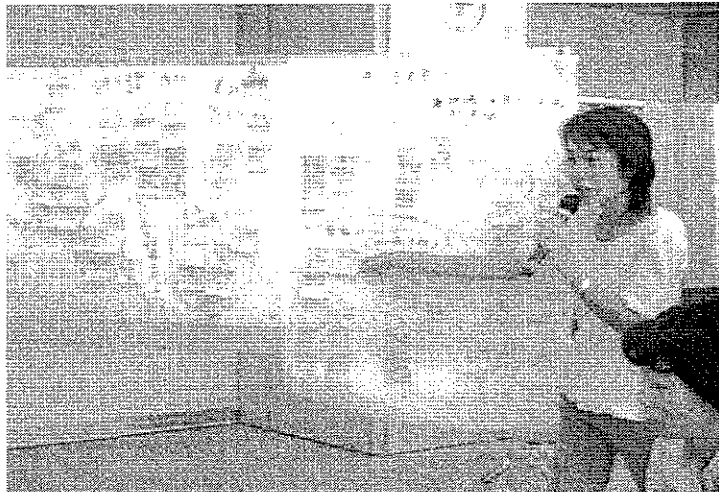
“なごやかに話し合い”



“各グループそれぞれ熱心”

★ グループの発表（代表ママより）  
たくさん問題といろいろな解決策  
や斬新なアイデアがでました。

- ・地域での縦の交流が大切
- ・中高生から子育てで学習
- ・プレおばあちゃん学級
- ・気軽に預けられる託児メニュー
- ・こどものしつけ方も大事
- ・地域でお互いに声をかけあう
- ・乳幼児健診日にシャトルバス  
などなど



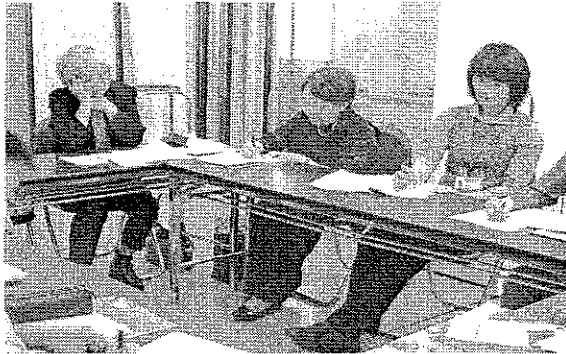
中央イベント：自由集会

テ ー マ	ペットとの共棲 -犬、猫、動物たちとの暮しかたフォーラム 不幸なペットを増やさないために、今、できることをはじめよう
企画意図	近年、ペットとして、飼育される動物が増えてきている。しかし、ノラネコの増加に代表されるように、飼育できなくなったペットを捨てることの問題、また、糞の放置やリードをしない犬の散歩など飼育上のマナーの問題等々ペットをめぐる問題が増えている。 これらの問題を話し合い、区民意識を向上させ、問題の解決を図る。
目 標	(仮)ノラネコネットをつくる テーマはペット全般に係わることであるが、代表的な問題となりつつある捨てネコ・ノラネコを最も身近で対応可能な課題と捉え、保護・避妊などを行う(仮)ノラネコネットを組織する。避妊実施することで、次世代の繁殖を避け将来的にノラネコをなくすことを目標とする。
開催日時	平成15年 11月 6日(土) ~ 平成15年 11月 6日(土) (午前・午後) 1時 20分 ~ 3時 20分)
場 所	杉並保健所 3階 診察室
主な内容	身近で、不幸な動物の代表格として、ノラネコに視点をあて、増やさないために、何ができるかを話し合った。 飼い主のいない(わからない)猫に餌付けをする人の多くが、人目を避けるように行動する背景を考察し、このような人たちと地域住民とで(仮)ノラネコネットを組織し、より効果的な方法を検討した。 また、国や都、区の動物衛生行政や動物愛護の団体の紹介なども行った。
実行委員 所属・氏名	飯島 典子(実行委員) 岩城 葵 (健康づくり推進員)
参加者数 参加団体	○参加者数 8人 ○参加団体名:
結 果 (成果等)	飼い主のいない(わからない)猫に餌付けをする人の多くは、あまり公に場に出たがらない。そこで、地域の動物問題に取り組む動物愛護推進員や区事業の「飼い主のいない猫を増やさない活動支援事業」の申請者を中心に、猫に餌付けする人との会合を企画し、(仮)ノラネコネットへの第一歩とすることが提案された。 また、人畜共有感染症に関して生活レベルでの正しい情報提供を行う講演会などの企画の必要性も出された。
課 題	ノラネコを増やす大きな要因として餌の補給があり、このために餌付けをする人を取り込んだ活動が必要だが、このような人たちをどのようにすれば引き出せるのか?

(記載者: 所属: 健康推進課 氏名: 三ツ木 浩)

○当日の様子

- ・ 冒頭、司会者より動物愛護に関する法規や国の動向、'動物愛護推進員'の活動など区の実情と全国的な動物愛護に係わる団体の紹介が行われた。
- ・ あわせて身体と心を含めた健康観、その中での動物とのかかわり、人の幸福と動物愛護、虐待を生む背景を考えると家庭動物や高齢者などは弱い立場のもの、強い立場のものが弱い立場のものに何をしてあげられるか、また、そのことを子どもの教育に反映できるか？などが本題の前に話し合われた。
- ・ あらためて企画者より企画の意図が説明させ、捨て猫、ノラネコを身近にいる不幸な動物で対応可能な問題と捉え、具体的に何ができるか討論を開始した。



どこに猫が多いの  
だろう？

猫にかかわる人をど  
うすれば引き出せる  
だろう？

- ・ 「飼い主のいない猫を増やさない活動支援事業」や動物愛護推進員など税を使った対策が行われているが、効果的な方法はなんだろうか？→ネットワークの構築ではないだろうか？
- ・ しかし、猫にかかわる人の特徴は主に個人活動ではないか？また、いわゆるネコオバサンと呼ばれている人たちは追い詰められているのではないか？といった考察がなされた。
- ・ やはり、地域で取り組んでいかねばならない問題であり、そのためには町会などを単位と考えそこに核となる人材が必要なのではないか？この人材は先の「飼い主のいない猫を増やさない活動支援事業」の申請者などが担えるのではないか？といった具体的な key man 像が呈された。
- ・ このような事業申請者や動物愛護推進員との集会を企画できないか？といった具体策が提案された。
- ・ しかし、行政がやるのか？NPO などがやるのか？はたしてこの場に猫にかかわる人たちは出てくるか？といった課題が呈せられたが、ネットにむけての第一歩として、有効な具体策である。



かわいそうな猫を減らして  
住みよい町に

殺して減らすより、増や  
さない！

最初の一步を踏み出そう！

中央イベント: 討論会(パネルディスカッション)

食の安全を考える討論会

テーマ	加工食品のアレルギー表示を考える
企画意図	乳幼児から成人にいたるまで食物アレルギーを持つ人は年々増加傾向にあり、アレルギー表示は、加工食品を選ぶ時の大切な情報源となっている。平成14年に食品衛生法により完全施行された「アレルギー物質の表示」の現状確認と今後の課題を洗い出し、消費者および事業者・行政がアレルギー表示に関して相互理解を進める一助とする。
目標	①区内に流通する加工食品のアレルギー表示の有無や問題点の確認。②アレルギー患者、消費者、業者、行政のアレルギー表示に対する相互理解を進める。
開催日時	日時 平成16年11月6日(土) 午後2時から4時30分
場所	杉並保健所講堂
主な内容	○「加工食品表示と食物アレルギー」をテーマに、基調講演後パネルディスカッションを行う。 1基調講演:堀口 逸子(順天堂大学) 2パネルディスカッション①表示調査の報告:小池 信子氏、(消費者グループ連絡会)②患者の意見発表:島野 いずみ、内藤 由夏(アレルギー患者の保護者)③意見交換:鈴木啓二郎(城西友 品質管理担当)、赤澤 豊幸、安部 勇三(東京都食品機動監視班)
実行委員	杉並保健所生活衛生課 広域班 中村実
参加者数 参加団体	計 103人 (内訳○一般区民53人、○営業者(営業者・食品衛生協会員他)20人、○行政8人 ○生活衛生課職員 13人 ○パネラー9人) 参加団体名:消費者グループ連絡会、杉並区食品衛生協会、関東農政局東京農政事務所、
結果 (成果等)	実施したアンケート調査によると「講演については88%が良かった、とても良かった。討論についても63%が同様の評価をしている」。自由意見では「アレルギー患者について理解が深まった。」との意見が多い 成果:アレルギー患者、消費者、業者、行政のアレルギーとその表示に関する理解が深まった
課題	1 時間設定:時間配分を適切に行う必要がある。 2 参加者:若い参加者を募る方法について工夫する。 3 当日、会場で回答したことを、事業化する。

(記載者: 所属:杉並保健所生活衛生課 氏名:齊藤麻美)

# 食の安全を考える討論会

## —食物アレルギーと加工食品表示—

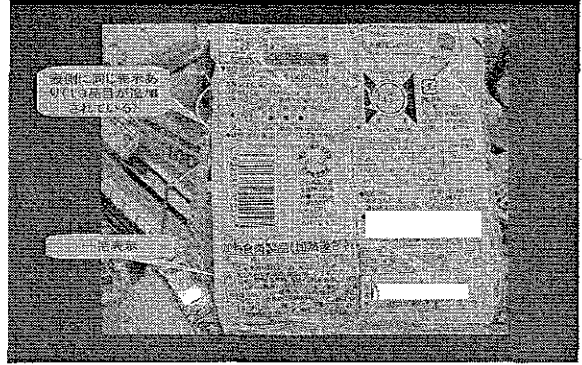
第三回目の「食の安全に関する討論会」では、「アレルギー表示」をテーマに、基調講演後、パネルディスカッションを行い、患者・消費者・業者・行政が活発に意見交換を行いました。

1 講演会へ向けた準備：消費者と食品衛生監視員がスーパー等を回り、表示調査を行った。

調査風景



菓子の表示



### 2 基調講演

堀口逸子氏（順天堂大学）



### 3 パネルディスカッション

パネラーによる、表示調査結果の報告後、活発な意見交換が交わされた



### 4 基調講演から

#### 食物アレルギーとアレルギー表示に関する知識

- 1 ( ) 食物アレルギーの主な症状は、じんましんである。
- 2 ( ) 食物アレルギーで死ぬことはない。
- 3 ( ) 食物アレルギーの診断は、血液検査の結果で行う。
- 4 ( ) 食物アレルギーは、一生治らない。
- 5 ( ) アトピーの人は、食物アレルギーである。
- 6 ( ) 食物アレルギーは、子どもの時に発症する。
- 7 ( ) 食物アレルギーは、母親から遺伝する。
- 8 ( ) 食物アレルギーの原因となる物質は、24品目に限られている。
- 9 ( ) 全ての民族で、5大アレルゲンと同じである。
- 10 ( ) 生活の欧米化が原因で、食物アレルギー患者が増えている。
- 11 ( ) アレルギー表示は、日本以外でも制度化されている。
- 12 ( ) 消費者は、食品を食べた後に体調が悪くなった場合、食品製造業者に直接問い合わせることが多い。
- 13 ( ) 乳製品は牛乳から作られる、と思っている食物アレルギー患者がいる。
- 14 ( ) 食物アレルギー患者にとっては、個別表示も一括表示も変わりがない。
- 15 ( ) アレルギー物質が微量に混入していると想像できる場合には、表示すべきである。

食品は栄養があると同時に  
リスクをもっているものである

あなたはリスクを何で判断しますか？

- ・ 人から聞く
- ・ マスメディアからの情報  
(テレビ、新聞、雑誌)
- ・ 表示
- ・ 食品製造・販売流通業者
- ・ 行政(保健所など) など

#### 表示が必要である特定原材料等

##### 特定原材料(省令による規定)

卵、乳、小麦、そば、落花生

発症する人が多い 重篤な症状をきたす

##### 特定原材料に準じる(通知による規定)

あわび、いか、いくら、えび、オレンジ、  
かこ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、  
さけ、さば、大豆、鶏肉、豚肉、まつたけ、  
もも、やまいも、りんご、ゼラチン・・・バナナ

## アンケートの結果

1 本日の中央イベントに参加した感想をお聞かせください。

- (1)良かった 26 (2)普通だった 2 (3)つまらなかった 0  
(4)有意義だった 15 (5)無意味だった 0 (6)その他 1(参加していない)

2 1で丸を付けた理由をご記入ください。(抜粋)

- ・参加者全員で自分の問題点、解決策が話し合えてよかった。
- ・新しい視点で考えることができた。
- ・仲間づくりの輪が大きくなりそう。
- ・今後の参考になりました。
- ・現場で実際苦勞されている話しが聞けてよかった。

全件37件

### \*中央イベント全体会 風景



# 健康都市杉並フェア2004

～ともに広げよう 健康づくりの輪～

子どもから高齢者まですべての人が、安心して  
健やかに生活できる「健康都市杉並」をめざします。



—健康都市推進月間(10～11月)—

## ★中央イベント 会場:杉並保健所(荻窪5-20-1)★

11月6日(土) 午後0時30分～午後5時

- 討論会「食の安全を考える」、● 自由集会(「ものわすれ?痴呆?私らしく活き活きた生活を!」「男やもめをたくましく生きるために」「言わせて、聞かせて、子そだて、孫そだて」「ペットとの「共寝」-犬、猫、動物たちとの暮らしかたフォーラム-」などのテーマを予定しています)
- 表彰式(環境衛生・食品衛生優良施設区長賞贈呈式、薬物乱用防止標語・ポスター表彰式、喫煙対策標語・ポスター表彰式)
- 地域イベント展示発表

### ★地域イベント★

荻窪保健センター 10月2日(土) 午前10時～午後3時

「健康都市杉並フェア2004 in 荻窪」  
～探しに行こうよ!自分の健康～からだ元気、笑顔まで～  
講演会、レクダンス、歯みがき体験、体操、血圧・骨密度測定・自主グループ・健康づくり推進南北地区会紹介、バザー、喫茶コーナー、漫画家似顔絵サービス、プラネタリウムほか

高円寺保健センター 10月2日(土) 午前10時～午後3時30分  
健康都市杉並フェア2004 in こうえんじメイン「地域の中で健康なまちをつくらう」  
講演会及びハーブ体験、フリーマーケット、地区会・自主グループ・地域団体・保健センターPRコーナー、語り部の会、おもちゃ病院、絵手紙教室ほか  
健康都市フェア2004 こうえんじウォーキング  
(10月12日(日) 午前9時45分～12時 高円寺保健センター→大宮八幡宮)

和泉保健センター 10月2日(土) 午前10時～午後3時30分  
健康都市杉並フェア in いすみ「ともに広げよう 伝えよう 健康なまちづくり」  
講演会、地域団体コーナー、自主グループ(講演:はかるだけダイエット、実証健康情報:香さを保つコツ、産し、実習:子どもが作る野菜のケーキ、参加型トーク:おしゃれな男性のいざい地域活動)、健康チェックコーナー(身長・体重・体脂肪・姿勢チェック)、バザー

上井草保健センター 10月16日(土) 午前10時～午後3時30分  
上井草ハッピータイム  
参加団体のパネル・作品の展示、子育てグループ交流会、健康チェック、健康クイズ  
協賛団体販売コーナー、地域交流会等  
ひょうせん/ハローボール大会(上井草スポーツセンター)  
協賛ウォーキング(楽しく歩きましょう)(10月7日(日) 午前10時～12時:知る区ロード・西の輪を歩く)

高井戸保健センター 10月23日(土) 午前10時～午後3時  
健康づくり高井戸ひろば  
フォーラム  
「言わせて!聞かせて!子育て・子育て」  
「伝えあえる地域にするために、私たちは何をしたいの?」  
子育て用品バザー、販売コーナー、各参加団体の自己紹介パネル、健康チェックコーナー、気楽なる茶会 ほか

東京都杉並区科技工士会 11月13日(土)  
よい歯ファミリーフェスティバル(会場:杉並保健所)

杉並区接骨師会 8月1日(日)  
転倒予防の歩き方・足腰の筋力トレーニング・健康やわら体操(会場:セシオン杉並)

杉並区環境衛生協会連合会 9月2日(木) 講演会(会場:杉並保健所)

杉並区集団給食研究会 10月3日(日)  
「みんなの栄養展」(会場:荻窪タウンセブン1階、荻窪駅北口広場)

杉並食品衛生協会  
10月5日(火) 食品事業者衛生講習会(会場:勤労福祉会館)  
10月6日(水) 食品事業者衛生講習会(会場:セシオン杉並)  
10月7日(木) 食品事業者衛生講習会(会場:高井戸地域市民センター)  
10月28日(木) 食品事業者健康教室(会場:荻窪体育館)

財団法人愛玩動物協会東京都愛玩動物飼養管理士会 10月9日(土)  
写真展示による犬と猫の新しい飼い主探し等(会場:荻窪タウンセブン2Fテラス)

財団法人愛玩動物協会東京都愛玩動物飼養管理士会 10月9日(土)  
写真展示による犬と猫の新しい飼い主探し等(会場:荻窪タウンセブン2Fテラス)

財団法人愛玩動物協会東京都愛玩動物飼養管理士会 10月11日(月)  
すぎなみスポーツ祭り・体育の日イベント  
(会場:上井草スポーツセンターなど区内10施設)

環境博覧会すぎなみ2004実行委員会 10月16日(土)・17日(日)  
環境博覧会すぎなみ2004(会場:高井戸地域市民センター)

杉並区地域活動栄養士会「朝食はどんなものを」  
10月16日(土) 天沼こどもまつり(会場:杉並第五小学校)

10月31日(日) しんせん いすみ ミラクルタウン(会場:和泉小学校)

杉並・歩キング同好会 10月17日(日) 山歩き(豊科山周辺)

財団法人愛玩動物協会東京都愛玩動物飼養管理士会 10月21日(木)  
健康に関する講演、くすりの街頭相談(会場:産業商工会館、杉並区役所)

荻窪消防署 10月27日(水) 普通救命講習(会場:杉並保健所)

杉並消防署 普通救命講習

杉並区健康づくり地区会連絡会 11月6日(土)(会場:杉並保健所)  
講演会・パネルディスカッション「くすりに関する正しい知識を学んでみませんか!」

東京都薬物乱用防止推進杉並地区協議会 11月6日(土)  
薬物乱用防止標語・ポスター表彰式(会場:杉並保健所)

杉並健康ネットワーク 11月15日(月)  
健康づくり自主グループウォーキング「小薬ロードを歩きましょう」

財団法人愛玩動物協会東京都愛玩動物飼養管理士会 11月29日(土) 養老症についての講演会(会場:勤労福祉会館)

財団法人愛玩動物協会東京都愛玩動物飼養管理士会 パネル展示

### ★協賛イベント★

財団法人愛玩動物協会

6月6日(日) 街頭相談(会場:JF阿佐ヶ谷歌館口)  
11月13日(土) よい歯ファミリーフェスティバル(会場:杉並保健所)  
毎月第2土曜日 歯の健康相談(会場:杉並区歯科医師会館)

財団法人愛玩動物協会東京都愛玩動物飼養管理士会 11月13日(土)  
よい歯ファミリーフェスティバル(会場:杉並保健所)

主催:健康都市杉並フェア2004実行委員会、杉並区

協賛・協力:おしたの会、荻窪消防署、環境博覧会すぎなみ2004実行委員会、すぎなみサロン、健康を守る婦人会このみ会、シルバー人材センター、杉並・歩キング同好会、(社)杉並区医師会、杉並区環境衛生協会連合会、杉並区健康づくり地区会連絡会、(社)杉並区歯科医師会、杉並区集団給食研究会、(財)杉並区スポーツ振興財団、杉並区地域活動栄養士会、(社)杉並区薬剤師会、杉並健康ネットワーク、杉並消防署、杉並食品衛生協会、杉並郵便局、精神共同作業所、(社)東京都歯科衛生士会西ブロック、(社)東京都歯科医師会杉並支部、(社)東京都鍼灸師会杉並支部、(社)東京都杉並区科技工士会、東京都薬物乱用防止推進杉並地区協議会、東京都立狭山高等学校天文部、西荻あつとホーム、(社)日本愛玩動物協会東京都愛玩動物飼養管理士会、ふれあいの家、馬橋おやじの会、三つりんご(50首順)

杉並保健所健康推進課 ☎03(3391)1015

ISO 14001 認証取得

100

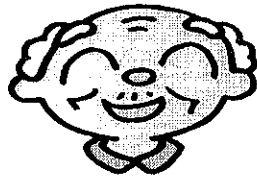
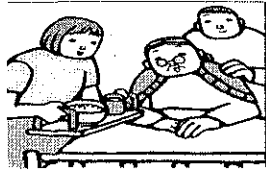


# 健康都市杉並ファロ2004

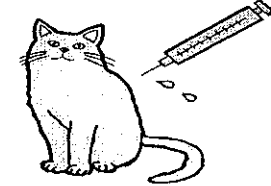
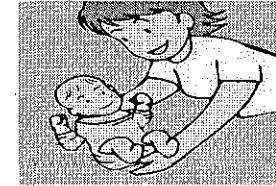
～ともに広げよう 健康づくりの輪～

中央イベント

2004. 11. 6(土)  
会場 杉並保健所



自由に話し合う集会  
パネルディスカッション



今年で2回目となりました自由に話し合う集会(自由集会)は、区民がテーマを決め、区民が主催し、自由に話し合う集会です。ぜひ皆様もご参加ください。

	「自由集会テーマ」	場所 時間	概要
1	ものわすれ? 痴呆? 私らしく生き活きた生活を!	3階 多目的室 13:20~15:20	高齢社会となり、私たち誰もが直面する「ものわすれ!」「痴呆!」。様々な活動や取り組みが始まっています。それらを知り、さらに多くの方々と共に考え、動き出せるための新しい展開やさらに活動を広げる企画をみんなで考えてみませんか。
2	男やもめをたくましく 生きるために	4階 会議室 13:20~15:20	妻に先立たれると、すぐ後を追ってしまう男性は多いですが、それは美談では済まされません。男やもめという究極のシナリオを力強く克服する人は、妻への依存、地域社会との断絶など現役時代の仕事優先の生き方を修正した人なのではないでしょうか。その真実は…。そして、今何をすべきでしょうか。
3	言わせて、聞かせて、 子育て、孫育て	1階 エントランスホール 13:20~15:20	今日、核家族化が進む中、子育ての相談ができないでいる若い母親の方は数多くいます。また、もう古い方法だからと遠慮し、子育て方法を伝えられない高齢者の方も多いのです。親から子へ、子から孫へといった子育ての様々な知識を地域社会の中で伝えていくことが必要ではないでしょうか。今ここからその輪を広げていこうという意欲的な集会です。
4	ペットとの共棲~犬、 猫、動物たちとの暮らし かたフォーラム	3階 診察室 13:20~15:20	ペットを飼う人のマナーの悪さや、ペットを捨てる人など、ペットに関する問題は、近年増加しています。ペットが悪いものではありません。私たちは、様々な動物と共棲するため地域からその問題に取り組む必要があるのでは…。まずは、不幸なノラ猫を増やさず地域で共に生きるため何をなすべきかを考えます。 会場にペットはおつれにならないでください。
5	「パネルディスカッション」 食の安全を考える討論会(加工食品のアレルギ表示を考える)	地下 講堂 14:00~16:00	医学博士 堀口 逸子先生(順天堂大学医学部)の基調講演後に、パネルディスカッションを行います。今年度は主なテーマとして、アレルギー表示を予定しております。パネラー: 消費者、食品業者、行政



健康都市杉並ファロ2004中央イベント 11月6日(土)日程表  
健康づくり地区会連絡会 講演会

	場 所	9:30	10:00	11:00	12:30	13:00	13:20	14:00	15:00	15:45	16:00	17:00
4階	会議室						自由集会「男やもめをたくましく 生きるために」 13:20~15:20					
3階	多目的室						自由集会「ものわずれ? 痴呆? 私らしく生き活きた生活を！」 13:20~15:20					
	診察室						自由集会「ペットとの共棲~犬、 猫、動物たちとの暮しかたフォーラ ム」 13:20~15:20					
1階	エントランスホール	講演会とパネルディスカッション「くすりに 関する正しい知識を学んでみませんか」 杉並区健康づくり地区会連絡会事業 9:30~12:00			開会	表彰式 12:30 ~環境衛生、食品 衛生優良施設 12:45~13:15 喫煙対策・薬物乱 用防止標語、ポス ター	自由集会「言わせて、聞かせ て、子育て、孫育て」 13:20~15:20			全体会 各保健センター発 表、自由集会、討 論会発表 15:45~16:50	閉会	
地下	講堂						パネルディスカッション「食の安 全を考える討論会」~加工食品のアレ ルギー表示を考える~ 14:00~16:00 基調講演 堀口 逸子博士(順天堂大)					

登録印刷物番号

16-0116

「健康都市杉並ファロ2004」実施報告書

平成17年1月発行

編集・発行

杉並保健所健康推進課・健康都市杉並ファロ2004実行委員会

〒167-0051 杉並区荻窪5丁目20番1号

TEL (03) 3391-1015

この冊子の本文は、古紙配合率100%、白色度70%の再生紙を使用しています。