



みらいづくり大学 青葉キャンパス 「あおば魅力で健康講座」

令和2年度 報告書

ウォーキングの前に
〜あおばの呼吸〜
酸素スイスイ体操

誰でもカンタン約3分

ウォーキングは新陳代謝の1つです。
正しい呼吸法により、ウォーキングをより効果的に、楽しく行うことができます。
本講座の動きを取り入れた体操を紹介します。

1 深呼吸
息を吸って吐いて、両手を肩の高さまで上げ、息を吐くと同時に両手を下げ、これを繰り返します。

2 肩甲骨まわし
息を吸って肩甲骨を回し、息を吐くと同時に肩甲骨を戻し、これを繰り返します。

3 横隔膜のぼし
息を吸って横隔膜を押し上げ、息を吐くと同時に横隔膜を押し下げ、これを繰り返します。

4 全身ゆらし
息を吸って全身をゆらし、息を吐くと同時に全身を戻し、これを繰り返します。

5 スクワット
息を吸ってスクワットをし、息を吐くと同時にスクワットを戻し、これを繰り返します。

6 かかとおとし
息を吸ってかかとをおとし、息を吐くと同時にかかとを戻し、これを繰り返します。

【制作】みらいづくり大学
【問い合わせ】青葉区健康づくり推進課
TEL 024-646-2008 E-MAIL: yoshizaki@mirai-dai.ac.jp

カンタンおいしい! あおば野菜レシピ

ロメインレタスの
グレイビーソース風味

①薄切りローストポークをスライスしてバターとグレイビーソース(肉汁を使ったソース)でごとごと火を通す
②残った汁でロメインレタスを炒め

製作者の感想
ロメインレタスを炒めると柔らかく、甘く、その他の付け合わせもすべてあおばです。

カンタンおいしい! あおば野菜レシピ

サニーレタスと春雨のサラダ

①春雨をもとし、ハムを切る
②サニーレタスに春雨、ハム、その他の野菜などを好みであわせる
③マヨネーズを加えたドレッシングでまえる

製作者の感想
マヨネーズを加えた、よりおいしくなりました。

無料 | 1日限定

あおば健康カフェ

〜自分の健康は自分で守る〜
「食」と「運動」と「つばかり」の3つのテーマで健康の大切さを改めて見つめてみましょう。

みらいづくり大学(株)による「コミュニティカフェ」
日時 12.12 日:10時-12時 場所 青葉区役所 4F
(仮称)健康センター

①食 冬のあおば野菜を美味しくおいしく! 簡単おいしい野菜レシピ
②運動 ウォーキング前の段階防止カンタン体操
③つばかり 発熱対策に役立つ! マスクの正しいつけ方

【主催】みらいづくり大学 担当: 健康づくり推進課
【協賛】青葉区役所 担当: 健康推進課
【お問い合わせ】024-646-2008 担当: 健康づくり推進課
【注意】新型コロナウイルス感染症の発生により、本講座の開催が中止となる可能性があります。中止の場合は、関係の中心連絡先が変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。

主催 : NPO法人あおば学校支援ネットワーク、青葉区役所
協力 : 青葉区連合自治会長会、みらいづくり大学OB会

みらいづくり大学青葉キャンパスは、地域活動を活性化し、地域における課題解決を推進する担い手の育成を目的に、地域の皆さんが参加する「学びと成長の場」です。



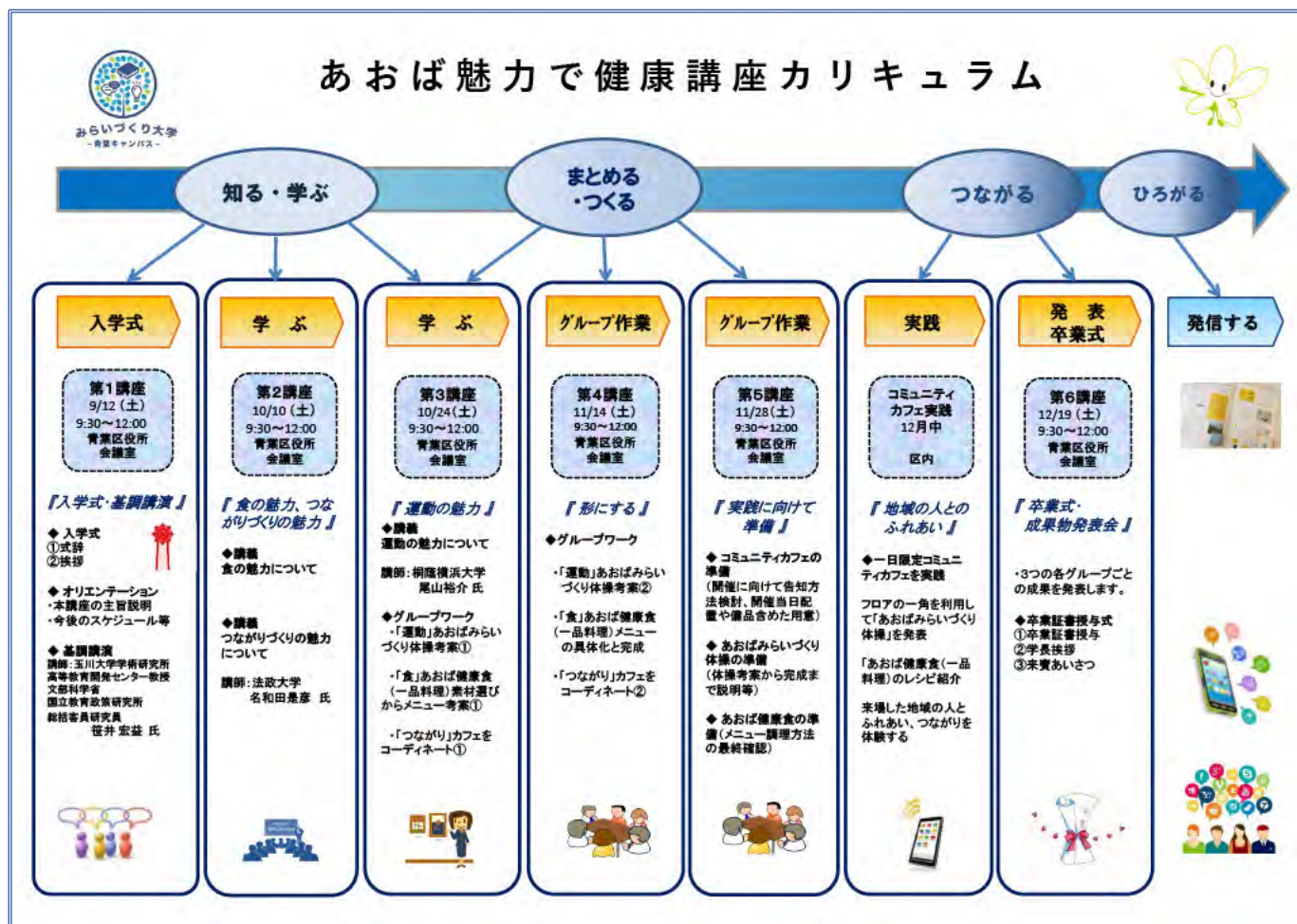
＜令和2年度は＞

運動、食、つながりの魅力を 『知り』

体操、健康食、区民交流の場を 『考え』

コミュニティカフェを实践して地域の人と 『ふれあい』

青葉区民の 『健康につなげる』 ことを目指します。



学長 関根 宏一

青葉区連合自治会会長 会長
「孫の代まで誇れるようなまちづくりをしていきたい」と、50代から自治会会長を務め、奈良町連合自治会の会長としても既に10年を超えました。青葉区の魅力为全国に発信していくために、日々、様々な地域を支える活動に取り組んでいます。



アドバイザー 笹井 宏益



玉川大学 学術研究所高等教育開発センター 教授
文部科学省 国立教育政策研究所 総括客員研究員
地域づくりのための社会教育を中心に、幅広く生涯学習の研究をしています。特に近年は、ボランティアやNPO、若者や高齢者の社会参加に焦点を当て、市内各地をめぐって調査研究活動に取り組んでいます。

コーディネーター 竹本 靖代



NPO法人あおば学校支援ネットワーク 理事長
学校のキャリア教育や各教科におけるプログラムやボランティアのコーディネート、体験活動や居場所づくり、世代間交流を通じた青少年の育成、講座・フォーラムなどの事業を行っています。

～知る～ 第1講座 入学式・基調講演

9月12日(土)9:30～12:00 青葉区役所3階会議室

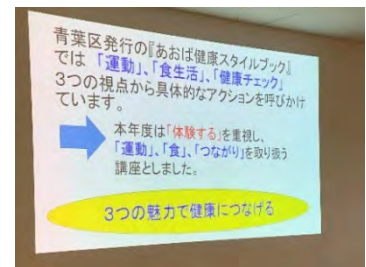
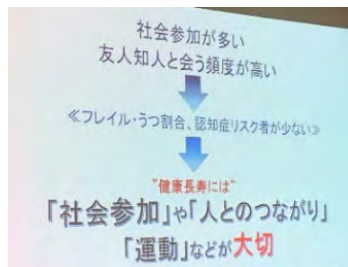
入学式

講座はみらいづくり大学青葉キャンパスの入学式から始まります。学長である青葉区連合自治会長会の関根会長、そして副学長の小澤青葉区長から、地域の皆さんへの期待をこめた挨拶がありました。

なお、今年度は、新型コロナウイルス感染症を防止するため、受講人数を削減し、衛生対策を十分にとって開講します。



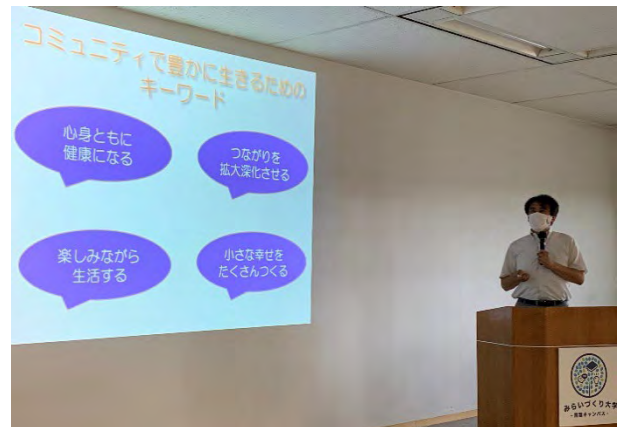
カリキュラムや講座のねらいについて、事務局からガイダンスを行いました。



基調講演 『「健康×コミュニティ」=豊かな人生』 玉川大学 学術研究所 教授 笹井 宏益氏



「マズローの欲求の5段階説」に始まり、今年度のテーマとなる「運動・食・つながり」のそれぞれの視点についてお話いただきました。最後に、コミュニティで豊かに生きるためのキーワードが4つ提示され、これらをもとに実践ができることをめざしたいとそれぞれが思いを新たにしました。



取り組んでみたいこと、知りたいことなどの意向を挙手で確認。今年度はコロナ禍での講座のあり方を考えながらの進行です。

～学ぶ～ 第2講座 講義

10月10日(土)9:30～12:00 青葉区役所3階会議室

大型台風の接近にともない、講座を中止しました。予定していた講義は第3講義からの内容を組み直して、あらためて行いました。

～学ぶ～ 第3講座 講義

10月24日(土)9:30～12:00 青葉区役所3階会議室

講義『学んで実践する運動の魅力』 桐蔭横浜大学 スポーツ健康政策学部 尾山 裕介氏

身体を動かすことの大切さや運動の効果、体操の指導ポイントなどについて教えていただき、自分の基礎代謝量を計算したり、簡単な体力チェックを行いました。「30秒椅子立ち上がりテスト」は、胸の前で両手をクロスして、30秒間に起立-着座動作ができる回数を測定します。高齢者研究では、2秒に1回できる下肢筋力が必要とされているとのことでした。



下肢の筋肉は上肢の約3倍の速さで衰えるので、大腿四頭筋を鍛えて健康寿命をのばしましょう。



基礎代謝量を次の式で計算中。〈体重(kg)、身長(cm)、年齢(歳)〉

【男性】 $66.47 + (13.75 \times \text{体重}) + (5.0 \times \text{身長}) - (6.75 \times \text{年齢})$

【女性】 $655.1 + (9.56 \times \text{体重}) + (1.85 \times \text{身長}) - (4.68 \times \text{年齢})$



講義『つながりは健康の基礎。ならばその場をつくろう！～コミュニティカフェとその効用』

法政大学 教授 名和田 是彦氏

地域福祉保健計画でのサロン活動や、地域集会施設での臨時的なコミュニティカフェなど、様々な形態が紹介され、青葉区内の例としては「平津SUNサロン」が取り上げられました。本格的なコミュニティカフェはすぐにはつukれないが、いきなり常設常駐型のカフェを目指す必要は無いとのことで、講座の中で実践するカフェへの応援をいただきました。



「港南台タウンカフェ」の事例は、担い手が集まり、生涯学習グループのイベントの場や市民活動団体のミーティングの場としても活発な利用がされていることや、小箱ショップによる安定した収入などが、受講生の関心を大いに集めました。



コミュニティカフェは来場者が仲間かどうかを問われず、人として尊重される、この心地よさが大切です。

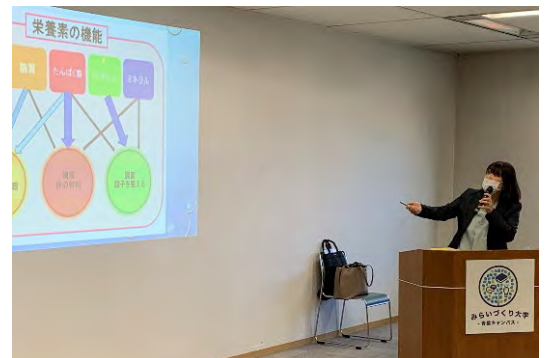


～学ぶ・まとめる～ 第4講座 講義、グループ討議

11月14日(土)9:30～12:00 青葉区役所3階会議室

講義『食の魅力～体と食のつながりを知ろう～』 ヘルシーディッシュ 管理栄養士 小澤 早苗氏

「社会との多様なつながりがある人は認知症のリスク半減」
「スポーツは1人よりグループで行った方が効果的」など、
つながりづくりは健康づくりであるというお話から始まり、
栄養などについてのクイズを交えて楽しく学びました。



クイズの成績優秀者には「限定なしちゃんファイル」の賞品が授与されました。

地産地消の取組の紹介 はやし農園 林 英史氏



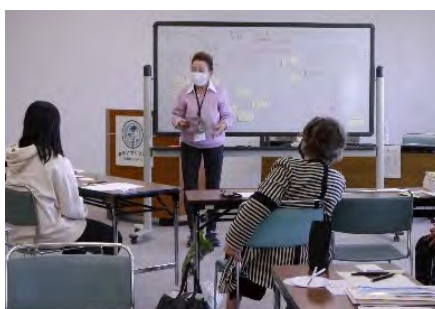
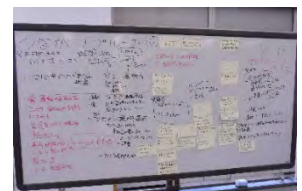
区役所で行われる「あおばマルシェ」でもおなじみのはやし農園の林英史さんから、
地元の旬の野菜をいただくことについてお話を伺いました。



はやし農園では、区内で1年を通じて野菜、小麦、お米を70種類ほど栽培されていて、当日はにんじん、
秋ジャガイモ、ロメインレタスなど6種類の新鮮な野菜をお持ちいただきました。コロナ禍で調理実習
を控えることになり、各自が自宅でレシピづくりに取り組みました。

グループワーク

全体講義を終え、いよいよ「運動」「食」「つながり」のグループに分かれた活動に入ります。区民が運動や食に関心を持つきっかけとなる情報やイベント、
つながりを感じられるコミュニティカフェの工夫など、あらかじめ考えてきて
もらってグループワークを進めました。



～まとめる・つくる～ 第5講座 グループ作業

11月28日(土)9:30～12:00 青葉区役所3階会議室

グループワーク



コミュニティカフェ「あおば健康カフェ」の開催を12月に決めて、準備を進めました。つながりグループは、つながる場づくりとしてコミュニティカフェの計画を立て、運動グループと食グループは取組の発表の場のひとつとしてカフェを活用します。

第3講座で講義をいただいた名和田先生と尾山先生も同席して進行を見守り、アドバイスをくださいました。



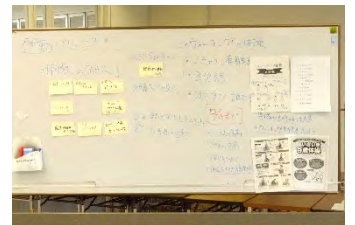
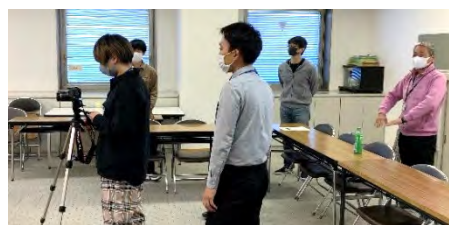
今年度の講座は10月に休講が1回あり、グループでのディスカッションや作業時間が減ってしまいましたが、受講生一人ひとりが自習や宿題をして補いました。今回は自宅で作成した野菜料理の写真とレシピを食グループに素材として提供することで、他グループも協力しました。

【食グループ】



レシピカードなどを作成し、青葉区が作成している様々な冊子から選んだ情報や、講座で知った地元の旬の野菜の情報、レシピなどをカフェで提供することを決めて、準備を進めました。地元の旬のとれたての野菜は現物を会場に用意して、より分かりやすい情報提供や食のアピールに努めます。

【運動グループ】



青葉区で盛んなウォーキングの準備体操をつくることにし、多くの人に見てもらえるようにするため、動画を作成しました。メンバー全員で出演し、編集はスタッフの大学生が担当しました。体操の名前は流行を意識して、「～あおばの呼吸～酸素スイスイ体操」と名付けました。

【つながりグループ】

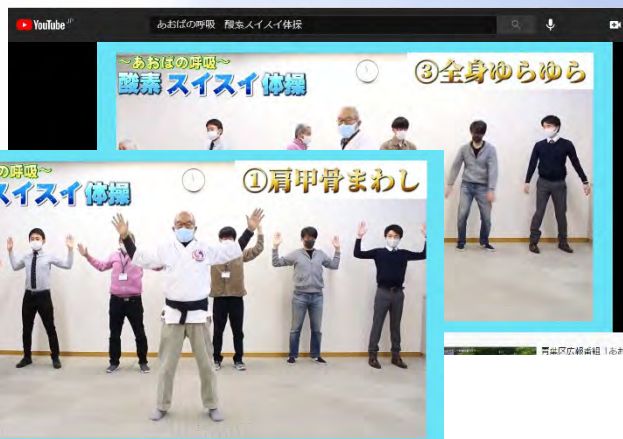


カフェがコロナ禍での開催になることから、衛生面、情報面ともに安全や健康を意識した内容になりました。会場のレイアウトや人の動線、免疫力を高める緑茶の提供、マスクケースづくりのワークショップなどを決めました。名和田先生からは、コロナ禍の中でも、つながりを持てる場所や機会についてよく検討されていることや、つながるスペースとしてのテーブルを配置し、対面とならないように工夫していることを評価していただきました。

健康のためにウォーキングをする人が多いので、その準備体操となる運動を広めて安全にウォーキングを行えるようにし、さらなる区民の健康につなげよう！

取組

- * 世代を問わずに取り組めるように、太極拳の呼吸法を取り入れた体操をつくる。
- * 体操の名前に流行を取り入れて、若い世代にも親しみが持てるようにする。
- * より多くの人に知ってもらえるように、動画を作成して YouTube にアップする。
- * チラシはイラストでわかりやすく動きを表現し、様々な場で配布して普及に努める。
- * 「あおば健康カフェ」では動画を流して、体操の体験やチラシの配布を行う。



ウォーキングの前に
 だだだ～あおばの呼吸～
 だだだ
酸素スイスイ体操
 誰でもカンタン約3分

ウォーキングは有酸素運動の1つです。
 正しい呼吸法により、ウォーキングをより効果的に、そしてつまずき防止に、
 太極拳の動きを取り入れた体操を紹介します。

体操の前に！
深呼吸

足を肩幅程度に開き、両手をおへそにあて、風船をふくらますよう息を吸い、ゆっくり吐きます。

① 肩甲骨まわし

手を合わせ息を吸いながら頭上に手を挙げ、吐きながら肩甲骨を意識し、両手をさげます。反対回りも同様に行います。

② 横隔膜のばし

右手を左手で押さえ、上半身を左に曲げ、呼吸が深くなるようにわき腹を伸ばします。反対側も同様に行います。

③ 全身ゆらゆら

太極拳の「スイショウ」の動きを取り入れます。足を肩幅程度に開き、骨盤を意識し、左右に上半身と腕を振ります。

④ スクワット

息を吸い、吐きながら腰・膝を曲げて体を下げていきます。そこで数秒体勢をキープし、息を吸いながら戻します。これを2～3回繰り返します。

⑤ かかとおとし

息を吸い、かかとをあげます。数秒つま先で立ち、息を吐きながらストンと、かかとを落とします。これを2～3回繰り返します。

【制作】みらいづくり大学
 この体操はみらいづくり大学の受講生が考案し、
 駒形横浜大学スポーツ健康政策部の尾山研究室に
 ご協力いただきました。
 ※青葉区役所が関連する地域の担い手を育成する区民向け講座
 (体操の動画はこちら)

【問い合わせ】青葉区役所地域力推進担当
 TEL：045-978-2286 メール：ao-chiikiriyoku@city.yokohama.jp [令和3年1月発行]

動画は、横浜市の YouTube のチャンネルに登録し、視聴数は2月末現在で300回を超えました。また、区役所ロビーの展示期間に合わせて、エレベーター横のデジタルサイネージや、区民活動支援センター横のスクリーンでもご覧いただきました。



(体操の動画はこちら)



チラシは、区役所の1階ロビーや区民活動支援センターに置いて入手できるようにしました。多くの方の手にとっていただけますように！

地元で採れた野菜のおいしさを伝えて、あおばの魅力的な野菜を摂取するバランスのとれた食事を促し、健康につなげよう！

取組

- *旬の野菜を使ったレシピを考案し、レシピカードを作成する。
- *食で健康に役立つ情報を集めたり、管理栄養士(講師)からも学ぶ。
- *市や区で作成している食に関する冊子の配布や情報の普及に努める。
- *新鮮な地元の野菜の魅力伝える展示を作成する。
- *「あおば健康カフェ」では、地元野菜のおいしさを伝えたり、相談コーナーを出す。



料理の写真はおいしく見えるように、食器や付け合わせの色合いを工夫しました。制作したレシピカードは区役所ロビーの展示で自由に取れるように置いたところ、好評で在庫が無くなったものもありました。



野菜の紹介展示は、旬や栄養などの知識、味の感想、調理法など、様々な観点的な情報を盛り込んで作成しました。



人とのつながりが健康と深く関連していることから、コミュニティカフェを開催して区民同士のつながりのきっかけをつくり、心身の健康につなげよう！

取組

- * 講座の発表の場として健康をテーマにしたコミュニティカフェを企画、準備する。
- * チラシを作成し、広報する。
- * 子ども用の配布物なども用意して世代を問わず来場してもらえるような工夫をする。
- * 感染症予防の対策を取る。
- * 「あおば健康カフェ」では、つながりをつくる工夫をした場にする。



感染症対策を取りつつ、つながりや健康を意識した盛りだくさんの内容のカフェが企画できました。

クリアファイルを使ったマスクケースは身近なもので簡単に作れるので、区役所ロビーの展示でも興味深く見られる方がありました。



免疫力を高めよう

免疫とは？ 『食』と『運動』から進化する仕組みの中心

免疫細胞は体内を巡りながら有害な菌やウイルスを排除し、体を守る役割を担っています。免疫細胞は、食事や運動によって活性化し、体を守る役割を担っています。

免疫力を高めるためのポイント

1. **食生活の改善**
 (1) 栄養バランスの取れた食事を摂る。野菜や果物を積極的に摂る。
 (2) 十分な睡眠をとる。睡眠不足は免疫力を低下させる。
 (3) ストレスを溜めない。ストレスは免疫力を低下させる。
2. **ストレスの解消**と**笑いを取り入れる**
 笑いには免疫力を高める効果がある。笑顔をこぼすことで、免疫力がアップする。
3. **体を動かす**
 適度な運動は、免疫細胞を増やし、免疫力を高める。毎日30分程度の運動を続ける。
4. **清潔な環境**
 手洗いやうがい、換気など、清潔な環境を維持することで、免疫力を高める。
5. **バランスの良い食事**
 肉類、魚類、野菜、果物、豆類、乳製品などをバランスよく摂る。特に、ビタミンCやビタミンEを多く含む食品を摂る。
6. **腸内環境を整える**
 腸内環境を整えることで、免疫力を高める。ヨーグルトや発酵食品を摂る。

緑茶の中のカテキンには抗ウイルス作用が！

緑茶には、抗ウイルス作用があるカテキンが含まれています。カテキンには、ウイルスの侵入を防ぐ効果があります。

カテキンの種類

- ・エピガallocatechin gallate (EGCG)
- ・epigallocatechin gallate (EGCG)
- ・epigallocatechin gallate (EGCG)
- ・epigallocatechin gallate (EGCG)

カテキンの効果

- ・抗ウイルス作用
- ・抗酸化作用
- ・抗がん作用
- ・抗炎症作用

緑茶を飲む際のポイント

- ・お湯の温度は80℃程度が最適です。
- ・淹め置きは避け、新鮮な茶葉を淹め立て飲むのがおすすめです。

あおば健康カフェ

～自分の健康は自分で守る～
 『食』『運動』『つながり』の3つのテーマで健康の大切さを改めて見つめてみましょう！

みらいづくり大学（株）による「コミュニティカフェ」

日時 毎月 12.12 日 10時～12時 場所 青葉区役所 4階
 (※必ず予約が必要です)

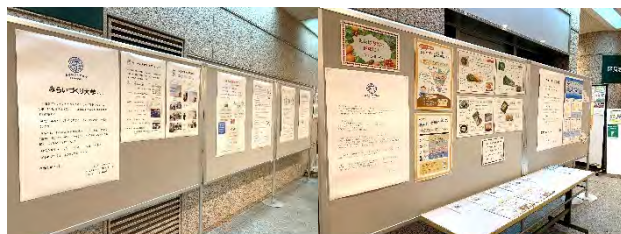
【本報】 みらいづくり大学 毎月12日に開催する。健康増進の目的で健康増進を推進する。健康増進の目的で健康増進を推進する。

【問合せ】 青葉区役所 区民健康課 総務力室健康推進係
 TEL: 045-978-2280 担当: 鈴木(すずき) じほ (じほ)
 (ご依頼) あおば健康カフェは、健康増進の目的で健康増進を推進する。健康増進の目的で健康増進を推進する。

区役所ロビー展示、あおば健康カフェ

コミュニティカフェ「あおば健康カフェ」は、12月12日に開催を予定して準備を進めましたが、感染状況の拡大があり、不特定多数の来場が見込まれるため中止し、1月12日～15日に区役所1階のロビーで展示を行いました。再度2月27日で開催を予定しましたが、緊急事態宣言の再発令で、残念ながら開催を見送ることになりました。

展示では、パネル展示の他、デジタルサイネージやスクリーンを活用した動画配信、パンフレット類の配布などで、区役所を訪れた方々に青葉区の魅力を活かした健康づくりの情報を届けることができました。



～つながる～ 第6講座 ふりかえり・卒業式

2月27日(土) 9:30～11:00 青葉区役所4階会議室

ふりかえり

今年度の講座は、コロナ禍でカフェの開催など予定通りの内容を全て実施することは困難でしたが、その中でも学んだことや、コロナ禍での活動やイベントを行う手段などを考えるきっかけも得られました。そこで、来年度に地域で再開したいことや新たに組み込んでみたいことなど、講座での取組のふりかえりから未来へ向けたプランなどを発表しました。

運動 グループ

つくった体操はグループでの運動や日常生活にも取り入れたい

この成果を活かせる場を

ウォーキングで季節の移り変わりや青葉区の自然を観察する楽しみを見つけていくのもよい

コロナ禍だからこそ、地域を元気にするためにみんなで考えて活動できたことがよかった

歴史ウォーキングをやりたい

誰でも簡単にできる体操を追求していきたい

カフェのテーマは、運動、食、つながりに加えて「知」も

誰でもどこでも行える体操を習慣化させること



食 グループ

地域の方々は、自由に集える場所、その居場所を必要としているのかもしれない

講座で学んだことを様々な集まりで話したい

横浜の野菜を再確認した

地産野菜による家庭料理を広く普及させる

それぞれの家庭でのレシピが面白かった

つながりを拡大させるための見守り活動やたまればカフェづくりを実践したい

仲間意識や人間関係づくりの観点からもメンバー全員で一つの料理を作る作業が欲しかった



つながりグループ

内容をグレードアップしてカフェを実現したい

きっかけからどのように発展させるかが大切

共通の話題を見つけ、組織化するまでの過程を大切にしたい

コミュニティカフェの実施には、近くのケアプラザで仲間を見つける

つながりという目に見えない目標を実現させる

地域活動を通して学んだことは他とは違いがあり、忘れられない

講座に若い層の参加を推進



コロナ禍の地域活動

zoom 等を活用

自宅で取り組む

青葉チャリティランのような同じアプリでつながる等、3密を避ける手法を探す

Facebook 等でより多くの人に伝える

区の広報などを活用

ウォーキングは、サイクリングコースや田畑のある所で

今まで経験していない（コロナ禍の）状況では、方法が思いつかない

歩くのは個人個人で、チェックポイントで人とつながる

感染が拡大しない内容のイベントをしながら、カフェの協力者を見つけておく

zoom 等の活用について受講生から提案があったので、利用率を確認したところ大変高いことが分かりました。コロナ禍で様々なことにおいて制限されることが多くなりましたが、昨年度までの講座で確認していたネットの活用度が大幅に高くなって、新たなツールを活用できるように変化していることが伺えました。

メッセージ 玉川大学 学術研究所 教授 笹井 宏益氏



アドバイザーの笹井先生からのコメントは、YouTube を通じて映像で受講生にお伝えしました。講座を振り返ってのコメントの他、「ご縁を大切にして、みんなが生き生きと地域で豊かに暮らしていけるように自分のできることを進めていってください」と今後の活動についてもメッセージをいただきました。

卒業証書授与式

講座のふりかえりを終えて、プログラムは修了となりました。卒業証書授与式では、一人一人に卒業証書を授与し、10名は皆勤賞の表彰も受けました。祝辞などは書面による代読になり、様々な影響を受けた講座でしたが、区切りをつけることができました。卒業後の地域でのご活躍を期待します。



会場では、1月12日～15日に行った展示を再現し、担当した部分をあらためて確認したり、他グループの取組を見て、感想を述べあいました。



講評 玉川大学 学術研究所 高等教育開発センター 教授 笹井 宏益

みらいづくり大学は、青葉区における魅力の発見や発信、区民の手による魅力づくりの場などを提供する講座である。本年度は、「あおば魅力で健康講座」と題して、健康の基本である「運動」「食」「つながり」の3つがテーマとして掲げられた。

昨年3月からコロナ禍が全国に広がり、青葉区においても、区民はもとより自治会・町内会、市役所など、様々なセクターの社会的活動が大きな制約を受けてきた。言うまでもなく、「運動」「食」「つながり」という営みは「健康」に直結している。コロナ禍によって弱められかねない「健康」をいかにして高めるか、まさに with コロナの時代を生きる知恵と実践力が試されている。そうした中で、参加者は、3つのグループに分かれて積極的に学習活動を続け、大きな成果を上げてきた。

当初の予定では、今回の成果発表の場として、「あおば健康カフェ」というコミュニティ・カフェが開催されることになっていたが、コロナ禍の影響で中止となった。それに代わるものとして、区役所の1階ロビーにおいて各グループによる成果(物)の展示が行われ、また3つのグループのうち運動グループは、活動の成果を「体操動画」として YouTube にアップした。それを見た区民から高い評価が寄せられていることは、本当に素晴らしいことである。

本年度の講座は、変則的ではあったが、これからの時代の講座の一つのモデルになるものである。コロナ禍による障害を乗り越え、こうした成果を産み出した受講生の皆さまのご努力に対し心より敬意を表するとともに、これを支えてきた関係者の方々のご支援に対しあらためて感謝を申し上げたい。