

# あらかわ満点メニュー

## 体の中から健康に

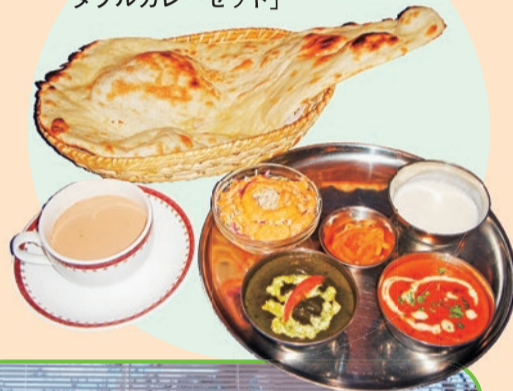
「あらかわ満点メニュー」は、区内のさまざまなお店で食べることができます。区を取り組みで、「安くて、おいしくて、ヘルシー」な料理を、飲食店・女子栄養大学短期大学部のみなさんが考え、大人から子どもまで人気を集めています。あらかわ満点メニューは、エネルギーや塩分、野菜の量など、健康を考えたレシピになっていて、今では64店舗・129メニューが出されています。

問合せ 健康推進課 ☎内線423

▼インドレストランバリバーのぼーと汐入店・南千住駅前店の「ヘルシーベジダブルカレーセット」



▲あらかわ遊園ちびっこ広場売店の「野菜たっぷり食べましょゆるーめん」



▲あらかわ満点メニューを開発した女子栄養大学短期大学部の岩間範子教授とスタッフのみなさん。飲食店の方と話し合いながら、メニューを作り上げています



私たちみんなで考えてます!

▲浜作もんじゃ会館の「浜作満点お好み焼きセット」



# 懐かしいあの日の時

## 思い出写真館

No.29

あらかわ区を走る蒸気機関車

現在は、観光資源として運行している蒸気機関車。各地で走っているのではないのでしょうか。そんな蒸気機関車も昭和30年代ごろには普段の乗り物として荒川区内を走っていました。写真は日暮里駅を通る蒸気機関車です。

当時は、烏山(栃木県)～宇都宮～上野といった路線で運行していました。



▲真っ黒な車体が黒煙を噴き上げて走る姿が印象的です

# あらかわ 荒川ころばん体操に 挑戦しました!

いろんな動きがある楽しい体操だよ



▶「ころばん体操」の行われている広い多目的ホール。会場には大勢の参加者の熱気と元気な掛け声が響いていました

▼笑顔があふれる楽しい会場です。和気あいあいとした雰囲気の中で体操が始まります



ころばん体操で元気がいっぱい!

準備運動も入念に。足首や膝などの関節を動かし、足の筋肉のマッサージやストレッチを行います



「イチ! ニ! サン! シー!」というおじいちゃん、おばあちゃんたちの元気な声が響きます。いつも学校でやっている体操とは異なるので、最初は戸惑っていたジュニア記者も、徐々にコツを掴んでくると、みんなと一緒に体操に集中。真剣に取り組みながらも楽しそ

うな笑顔が浮かべながら、イキイキと体を動かします。「ころばん体操」は、やってみると意外とハード。片足を上げてバランスをとったり、足で空中に「あ、ら、か、わ」と何度も書いたり、ダンスのようにリズムカルに踊ったり、かかとだけで歩いたり、全部で30種類の動きがあります。ジュニア記者もうっすらと汗をかき「思っていたよりずっと大変」「バランスをとるポーズがすごく難しかった」「こんなに大変な体操ができるおじいちゃん、おばあちゃんはずすごい」と驚きの声。体操後は、参加したみなさんで、楽しそうにおしゃべりしていました。参加者

花の木ハイム荒川では毎週2回、近所に住むお年寄りが集まって「ころばん体操」が行われています。毎回30〜40人のおじいちゃん、おばあちゃんが集まって元気に体を動かしています。ころばん体操リーダーの掛け声で、準備運動を行った後、いよいよ音楽に合わせて「ころばん体操」が始まりました。ホールには、「イチ! ニ! サン! シー!」というおじいちゃん、おばあちゃんたちの元気な声が響きます。いつも学校でやっている体操とは異なるので、最初は戸惑っていたジュニア記者も、徐々にコツを掴んでくると、みんなと一緒に体操に集中。真剣に取り組みながらも楽しそ



▲「肘はしっかり伸ばして」と、ころばん体操リーダーから指導を受けて、すぐに上達するジュニア記者



▲体操が終わった後は、みんなで盆踊り。体操以外にも、体を動かすレクリエーションを通じたお年寄りの交流の場所になっています

# 教えて! 「荒川ころばん体操」の魅力

「荒川ころばん体操」に参加しているおばあちゃんに、ジュニア記者がインタビューしました。

Q 「ころばん体操」の効果や楽しいところを教えてください

A 体操を始めてから足がよく動くようになって、つまずくことがほとんどなくなりました。ここに来ると友だちができるし、会っておしゃべりができるのが楽しいですね。運動をすると気持ちも明るくなるので、帰るときはみんな笑顔になっているのがとてもよいと思います。

Q 体操を始めてご家族から何か言われましたか?

A 私が元気に体操に通っていることで、家族は安心していると思いますよ。かぜもひきにくくなったので、身体も丈夫になったと思います。

いろいろな質問したよ

Q あらかわ区報ジュニアの読者へのメッセージをお願いします

A みなさんのような小学生や中学生と話をすると、もっと元気になりますから、みなさんも、おうちや親戚のおじいちゃん、おばあちゃんと話をしあってください。きっとすごく喜ぶですよ。

# あらかわ 荒川せらばん体操



▲リハビリテーション用のゴム製「セラバンド」を使った、「せらばん体操」も行われています

▶足首に巻いてひっぱることで、より筋肉を強化できます

家族みんながいつでも元気でいることは、とてもうれしいことです。「ころばん体操」に参加して、健康で元気に過ごすお年寄りも負けず、丈夫で強い体を作りましょう。

楽しみながらできるのがいいね

# “社会を明るくする運動”作文コンテスト トピックス

三瑞小・瀧澤愛実さんが優秀賞を受賞

1月5日、第65回“社会を明るくする運動”作文コンテストの表彰式が行われ、第三瑞光小学校6年の瀧澤愛実さんが東京更生保護施設連盟会長賞を受賞し、西川区長に報告しました。瀧澤さんが書いた作文は「みんなが幸せになるために」。東京都の小学校105校から3278作品の応募があり、7作品の優秀賞が選ばれました。また、第三瑞光小学校は、50作品以上応募した学校に贈られる奨励賞を受賞しました。



▲表彰状を手に喜ぶ瀧澤さん(右)と西川区長(左)