

ふじさわプラス・テン通信



ふじさわプラス・テン研究参加グループの皆さんと交流会を開催
=藤沢市保健所で2015年12月15日撮影

● ご挨拶 ●

慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科
スポーツ医学研究センター
准教授 小熊祐子



皆さま、
昨年は「プラス・テン」活動をきっかけに、皆さんとお会いすることができ、充実した年となりました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。
初めてのニュースレターをお届けします。今後ともご協力いただいているグループの皆さんの様子・健康情報などをお知らせします。ぜひ、ご覧ください。

【SPRING 2016 Vol.01】

●前向きな声多数！研究参加グループ同士の交流会を開催

昨年12月15日、藤沢市保健所にて「ふじさわプラス・テン」研究参加グループ（以下、グループ）の交流会を開催しました。

今回初めて研究を協働ですすめている各グループ代表者、藤沢市健康増進課、藤沢市保健医療財団、慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科の研究班・学生が顔を合わせました。

“研究に参加してよかった点”などテーマに沿ったディスカッションや、各グループの活動状況について情報交換を行いました。

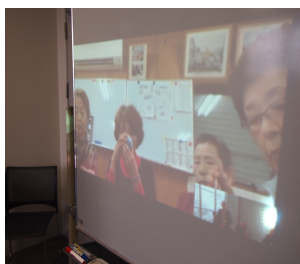
第1回健康チェックの結果速報をお伝えすると代表者から「もっと頑張ろう!」、「良いところを見習いたい!」と前向きな声が上がりました。

交流会後、研究班から今まで撮影した写真をアルバムにし、各グループにプレゼントしました。最後に全員で集合写真を撮影しました。



参加者の声

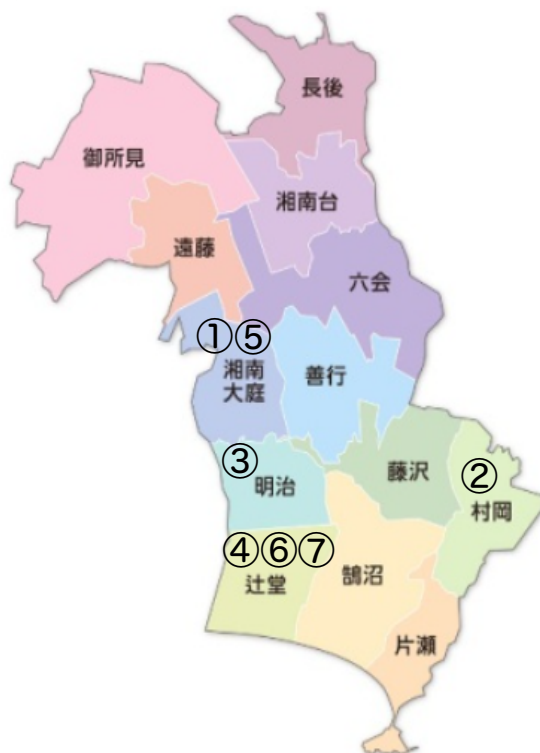
- ・ 研究に参加し、友人が増え、運動していない人が運動するきっかけになった。
- ・ 楽しみながらプラス・テン体操を続けたことで身体の調子が良くなった。
- ・ 他グループと交流してプラス・テン体操の継続を目標に努力していきたい。
- ・ 普段関わることのない学生たちと話し、パワーをもらった。
- ・ 色んなタイプのリーダーがいることが分かった。
- ・ 代表者が参加率の低いメンバーに継続的に呼びかけしていると分かった。
- ・ 各研究参加グループの健康チェックの結果を見て、良い刺激になった。



左：ビデオ通話で参加する辻堂東町婦人部のみなさん
中・右：第1回健康チェック結果を報告する研究班のメンバー

【SPRING 2016 Vol.01】

● グループ活動状況



①	睦自治会シニアクラブ水睦会 (湘南大庭地区)	毎週月・水・金に遠藤丸山公園、睦自治会集 会所でラジオ体操とプラス・テン体操実施 毎月第4木曜日に定例会を行う
②	柄沢北部喜楽会 (村岡地区)	毎週木曜9時から円山公園でプラス・テン体操 とペタンクなどを実施
③	第一ほほえみ会 (明治地区)	毎週火曜9時30分からニツ家公民館でプラス・ テン体操、かわせみ体操、脳トレを実施
④	KOTの会 (辻堂地区)	毎週金曜13時から辻堂団地集会所でプラス・ テン体操とカラオケを実施
⑤	エデンの園 (湘南大庭地区)	毎週水曜にプラス・テン体操を実施予定
⑥	スポーツ吹矢歩楽吹 (ホラフ キ) 倶楽部 (辻堂地区)	毎週月曜9時から辻堂砂山市民の家でプラス・ テン体操、きよしのズンドコ節体操、 スポーツ吹き矢を実施
⑦	辻堂東町婦人部 (辻堂地区)	毎週火曜9時30分から辻堂東町町内会館でプ ラス・テン体操、ラジオ体操、かわせみ体操 などを実施



ふじさわプラス・テン通信【SPRING 2016 Vol.01】

慶應義塾大学大学院
健康マネジメント研究科・身体活動と認知症予防研究班

【お問い合わせ先】
〒223-8521
神奈川県横浜市港北区日吉4-1-1
慶應義塾大学スポーツ医学研究センター
(電話) 045-566-1090
(FAX) 045-566-1067
(Email) f.plus10.keio@gmail.com

ふじさわプラス・テンホームページ: <http://f-plusten.com>
