

いきいき桜川 (桜川敬老館)

運動講座への参加を中心に、日々の行動予定を立てています

いきいき館は60歳以上の区民が健康で明るい生活を送るため、健康づくり、仲間づくりなどをお手伝いする施設です。桜川、浜町、勝どきの3か所があり、女性センター「ブーケ21」の向かいにあるいきいき桜川は、「下町のオアシス」として運動、音楽などの講座を毎日実施しています。

筋トレや脳トレの要素も取り入れたリラックスヨガの講座に参加している片桐さん、千原さんにお話を伺いました。91歳の片桐さんは「生活が不活発にならないよう体を動かすと自分で決め、運動を習慣化するため、ほぼ毎日通っています。利用を始めた頃より体幹機能がアップしました」とのこと。75歳の千原さんは、「仕事をやめた後に体調を崩し、知人に利用を勧められました。今は興味のある講座にはなんでも参加し、生きがいを感じています」と話しています。「いきいき桜川の講座を中心に日々の行動予定を立てています」と語るお二人は、いきいき桜川を地域の居場所と定め、日常的に運動を行っています。

スタッフによれば、見学は大歓迎とのこと。はじめての方には、スタッフや利用者が積極的に声をかけ、温かく受け入れています。定年後の居場所を探している方、運動を始めたい方は、足を運んでみてはいかがでしょうか。

いきいき桜川 (桜川敬老館)
中央区入船1-1-13
電話 03-3553-0030
<http://www.chuo-keiroukan.jp>



右から片桐さん、千原さん



身近なところで、楽しく運動!

身近な施設を利用し、講座・教室などに参加して、仲間と一緒に楽しく運動をしている区民の活動をご紹介します。

パパトレ~社会と繋がるパパの会~

思い切り身体を動かして日常をリセット、朝食会で交流しています

パパトレは「心身ともに健康なパパたちが、仕事や地域活動を通じて活躍する社会」を目指すサークルです。日曜日の朝8時、勝どきにある高層マンションのスタジオに、20~60歳代のパパやママ、地域の方々が集まり、1時間のエクササイズをした後、料理が趣味という男性メンバーの手料理で朝食交流会をしています。

インストラクターの屋代さん、会を立ち上げたメンバーの1人である石川さんにお話を伺いました。屋代さんは、「パパトレのプログラムは、職場での立場や悩みを全て放り投げ、何も考えずに体を動かすことで日常をリセットしてほしいので、あえてきつめの運動にしています」と話し、石川さんも「筋肉痛になるけれど頭がすっきりします」と運動の効果を実感しています。

パパトレは、教える、教わる関係ではなく、みんなで一緒に地域を育てるつもりで活動しています。メンバーの間で新しい仕事のつながりができることもあります。石川さんは、パパトレを始めてから地域に友達が増え、自分が所属するコミュニティが広がったと感じています。「忙しくても、地域に活動の場があれば参加したい人はいます。働く人の時間を抱えている企業が、地域に参画することが必要だと思います」と話していました。

パパトレ~社会と繋がるパパの会~
中央区勝どき1-3-1
アパートメントタワー勝どき1F
(グロースリンクかちどき マナVIVA)
<https://www.facebook.com/papatorekachidoki>

右から屋代さん、石川さん



中央区地域スポーツクラブ大江戸月島

スポーツで地域交流、子育て世代が運動するきっかけづくりを進めています

中央区地域スポーツクラブ大江戸月島は、スポーツを通して世代間、新旧住民、地域の交流に取り組んでいます。月島地域の区立小学校や区立施設などで、子どもから高齢者までを対象に18種目・39教室を開催しています(2016年10月現在)。身近な所で費用もあまりかからず、専門のスポーツ指導者やプロの選手に教えてもらえるのが魅力です。

仕事や子育てに忙しく、運動する時間がない30~40歳代の人には、子育て世代支援教室(テニス、フットサル、野球)を開催しています。事務局長の矢子さんは「子どもと一緒に参加すれば、運動を始めるきっかけになります。公園に遊びに行ったとき、教室で習ったことを一緒にやってみてください。親子のコミュニケーションにもなります。」と話しています。

フットサル教室には20組の親子が参加していました。参加したお父さん・お母さんからは「普段の運動は、休日に子どもと公園で遊ぶ程度です。指導者に教えてもらえるのが良いですね」「楽しかったです。普段は運動しないので、子どもと一緒に参加できて助かります」などの声がありました。

中央区地域スポーツクラブ大江戸月島
中央区月島3-3-3(事務局)
URL <http://chuo-sports.com>
E-mail info@chuo-sports.com



1人でも、初心者でも楽しめる「スポーツひろば」のご案内

スポーツひろば

会場	開催曜日	種目
① 日本橋小学校 体育館	火曜日	ソフトバレーボール ラケットテニス
② 有馬小学校 体育館	水曜日	健康トレーニング
③ 日本橋中学校 体育館	水曜日	バドミントン
④ 京橋築地小学校 校庭	木曜日	硬式テニス
⑤ 京華スクエア 体育館	木曜日	卓球
⑥ 銀座中学校 体育館	木曜日	バスケットボール
⑦ 晴海中学校 体育館	木曜日	バドミントン
⑧ 阪本小学校 体育館	木曜日	バレーボール
⑨ 月島第三小学校 体育館	金曜日	ソフトバレーボール ラケットテニス

- 対象 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方（中学生を除く）
- 費用 無料（ただし、硬式テニス・バドミントンは参加費300円が必要）
- 持ち物 体育館の場合は室内用運動靴を持参。硬式テニス、バドミントン、卓球は、各自ラケットを持参
- 利用方法
 - ◎開催時間は、各会場とも午後6時30分～9時です。
 - ◎運動できる服装・運動靴で、直接会場へお越しください。予約は不要です。
 - ◎会場には指導員がいます。1人でも、初心者の方でも、安心してご参加いただけます。
 - ◎万が一のけがや事故に備えて、ご自身で保険に加入していただくことをお勧めします。

他にもあります！ 運動・スポーツができる場所

- 総合スポーツセンター 中央区日本橋浜町 2-59-1 電話 03-3666-1501
- 月島スポーツプラザ 中央区月島 1-9-2 電話 03-3534-5883
- 日本橋小学校温水プール 中央区日本橋人形町 1-1-17 電話 03-3668-2378
- 中央小学校温水プール 中央区湊 1-4-1 電話 03-3206-0035
- ほっとプラザはるみ 中央区晴海 5-2-3 電話 03-3531-8731

※個人で利用できるトレーニング室を備えた築地社会教育会館、登録団体になると利用できる運動場・テニス場などがあります。また、区や体育協会では、さまざまな運動・スポーツの教室・講習会を行っています。

中央区では、学校の体育館や校庭を利用した「スポーツひろば」を実施しています。1人でも、初心者でも、気軽にスポーツを楽しめる場です。ぜひご利用ください。



- 利用できない日
 - ◎学校行事・工事などにより中止となる場合があります。
 - ◎硬式テニスは、天候・グラウンドなどの状況により中止になる場合があります。
 - ◎年末年始、祝休日は利用できません。
- 問い合わせ先
スポーツ課スポーツ事業係（電話 03-3546-5531）

お近くの「いきいき館」へどうぞ！

- いきいき桜川（桜川敬老館） 中央区入船 1-1-13 電話 03-3553-0030
- いきいき浜町（浜町敬老館） 中央区日本橋浜町 3-37-1 浜町会館 2F 電話 03-3669-3385
- いきいき勝どき（勝どき敬老館） 中央区勝どき 1-5-1 電話 03-3531-3258

※7ページで紹介した「いきいき館」は区内に3か所あります。お近くの「いきいき館」をご利用ください。

職場でも運動に親しむ 東京都スポーツ推進モデル企業※の取り組み

職場にしながら運動・スポーツに親しめる環境づくりを行っている区内の企業をご紹介します。

株式会社イトーキ
イトーキ東京イノベーションセンター SYNQA
中央区京橋 3-7-1 相互館 110 タワー 1-3F

日常の働き方の工夫でできる健康活動「ワークサイズ」で運動量アップ

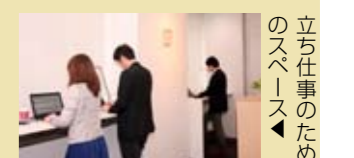
株式会社イトーキは、日常の働き方の工夫でできる健康活動「ワークサイズ」を提案しています。きっかけは「Your Chair is Your Enemy（あなたの椅子はあなたの敵）」、1日中座っていると生活習慣病のリスクが高まるという新聞記事でした。オフィスの家具や空間を設計する会社として、働く人の健康増進のために何ができるか、性別・年代・職種の異なる27人の社員がワークショップを行い、アイデアをまとめました。2012年にオープンした「SYNQA」は、歩く距離を自然と延ばせる空間配置、立って仕事ができる家具、ストレッチができるスポットなど、ワークショップから生まれた「運動量を増やすしかけ」が随所にあります。社員32人が1日2時間の立ち仕事を1カ月半行った結果、腹囲が0.8cm減少し、生活習慣や仕事の進め方の改善も見られました。一日の3分の1を過ごすオフィスでの小さな運動の積み重ねが、良い効果をもたらしています。



▲歩く機会を増やす 回廊型のオフィス



▲ストレッチができるスポット



▲立ち仕事のためのスペース

写真提供：株式会社イトーキ

大同生命保険株式会社
東京本社
中央区日本橋 2-7-1

障害者スポーツ大会のボランティアとして、スポーツに親しむ

大同生命保険株式会社は1902年（明治35年）に創業、相互扶助の精神に基づき、生命保険事業を営んでいます。創業者の1人である広岡浅子は、明治・大正時代に女性実業家として活躍し、NHKの連続テレビ小説「あさが来た」の主人公のモデルにもなりました。同社では創業90周年にあたる1992年（平成4年）に第1回知的障害者スポーツ大会の特別協賛を行い、役員や社員300人がボランティアに参加したことを機に、毎年、全国障害者スポーツ大会を支援しています。メイン会場の広場に「ふれあいゲームコーナー」をつくり、役員・社員などのボランティアが、選手や家族、応援に来られた方たちの交流を図るお手伝いをしています。平成28年までに、ボランティアの数は合計1万人を超え、その多くが「勇気・元気・感動をもらった」という感想を寄せています。参加がしやすいよう同社はボランティア休暇制度も整えており、障害者スポーツに親しむ貴重な機会となっています。



▲平成28年度岩手大会でのふれあいゲームコーナー全景



▲輪投げ
▲広岡浅子の展示

写真提供：大同生命保険株式会社

※東京都では、社員のスポーツ活動を推進する取り組みや、スポーツ分野における社会貢献活動を実施している企業等を「東京都スポーツ推進企業」として認定しています。そのうち、特に社会的な影響や波及効果の大きい取り組みをしている企業等を「東京都スポーツ推進モデル企業」として選定・表彰しています。