

子どもが健やかに育つために必要なのは、食事や病気予防など健康面での取り組みももちろんですが、不慮の事故を減らすことも大変重要なポイントです。子ども(0〜14歳)の死亡原因は、どの年齢でも「不慮の事故」が第3位までに入っています。0歳児は窒息の事故が圧倒的に多く、1〜4歳児は浴室などでの溺水、5歳以上は交通事故の割合が高くなっています。特に、乳幼児期前半において大多数を占める家庭内での事故は、生活環境を整えることで防げるものがほとんどです。重症な事故から守るために、子どもの発達段階に応じた行動パターンを知り、家の中の危険箇所を見回して、子どもたちが安全に暮らせる空間にしましょう。そして、成長にともなう少しずつ危険なものがあるようになってきたら繰り返し安全教育をしていきましょう。

子どもの事故予防 わたしたちができること

家の中の危険チェック



リビング

- 直径39mm以下のものは飲み込んでしまう危険があるので、子どもの手の届かない1m以上の高さのところに片付ける。
- 3歳になるまで乾いたピーナッツは食べさせない。
- 口に入る大きさのおもちゃは与えない。
- タバコや灰皿を手の届く所に置かない。
- ストーブは周りに柵を付けるなど直接触れないように工夫する。
- カバンなどひものあるものは片づけておく。

誤飲・窒息が多発!!

ヤケドに注意!!

キッチン

- 電気ケトルや給湯ポットなどを手の届く所に置かない。
- グリルを使う時は子どもを遠ざけるorグリルを使わない。
- 包丁や洗剤などに触れないよう、引き出しや戸棚が開かない工夫をする。

浴室

溺水に注意!!



- 浴槽に水を溜めておかない。
- 浴槽内に滑り止めシール・マットを使用する。

その他

- ハイハイを始めたなら、階段に柵を付ける。
- ドアに手を挟まないようガードを付ける。ドアは開けたままにしない。

1 体の仕組みを体感できる「健康科学館」。体を動かしたり、ゲームに挑戦したり...子どもたちに人気のスポット。2 アスレチックルームやプールなどを有する「健康開発館」。ニーズに合った健康づくりをサポート! 3 外光が心地良い開放感のあるアトリウム。



あい健康プラザ

あらゆる角度から「健康」を捉えた充実の設備で、幅広い世代に向けた質の高い健康づくりを提案しています。子どもも大人も楽しめる、国内最先端の健康総合施設です。

東浦町森岡字源吾山1-1 ☎0562-82-0211
9:00〜17:00(各施設により異なる)
月曜休 <http://www.ahv.pref.aichi.jp/>

大府市
東浦町で見つけた

健康に生きるキーワード



ココロもカラダも健康で長生きできる
そんな未来を思い描いて今を生きよう!

for 子育て世代

事故を防ぐ「環境づくり」が大切!

for シルバー世代

認知症を防いで介護のない人生へ。

今後ますます高齢化の進む日本において、要介護者を減らす取り組みが注目されています。要介護の原因として「脳卒中」「高齢による衰弱」「転倒・骨折」「認知症」「関節疾患」などが多くを占めています。これらを「老年症候群」と呼び、ほとんどが加齢と共に段々と悪くなる確率が高い疾病です。その中でも、近年増加傾向にあるのが「認知症」です。認知症は、認知機能が加齢と共に徐々に低下して生じます。認知症になるまでには段階があり、年齢相応より記憶力などが低下している状態を「MCI(軽度認知障害)」と言います。MCIは、認知症になりやすい反面、症状が軽度であるほど正常の状態に回復させることができます。早期発見・早期対応が必要となってくるのです。

運動しながら脳を刺激! Let's コグニサイズ

ステップ運動
+
3の倍数で拍手



2 ステップを踏みながら、3の倍数の時に手を叩きます。1度目は、左足を出した時に拍手するのが正解!

まずはステップを覚えよう。
右足を右側に出す→出した右足を戻す→
左足を左側に出す→出した左足を戻す
1、2、3、4、5、6...とリズムよく繰り返します。



3 ステップを踏みながら数字を増やしていき、約10分間繰り返すと効果的です。

★慣れてきたら、ステップの仕方や手をたたく倍数をアレンジすると、毎日楽しく続けられます。



あい介護予防支援センター
健康運動指導士 糸魚川 さんへ聞く
介護予防エクササイズ

日常生活に簡単な運動を取り入れて、
介護知らずの元気ボディを目指そう!

やってみよう! 片足立ちチェック

1. 転倒しないよう、すぐに掴まることのできる机やイスの横に立つ。
2. 片足を床から浮かせて、立っている時間を計測。

男性は20秒未満の場合
女性は10秒未満の場合
運動機能が低下している可能性あり。
日常生活で体を動かす工夫を!

やってみよう! 介護予防運動

太もも前側の筋肉を鍛える!!
「ひざ伸ばし運動」



ひとりで運動を続けるのが不安な方へ

介護予防を推進するボランティア「あい介護予防リーダー」が、地域の高齢者に対して教室などでの体操の指導や見守り活動を行っています。お問い合わせは、市役所・町役場・地域包括支援センターへ。

あい介護予防支援センター (あい健康プラザ内)

愛知県内の介護予防の推進に向けて研修や支援、ボランティアの養成などを行う機関。自らの介護予防や生きがいにもつながる「あい介護予防リーダー」の養成研修会のお問い合わせは、☎0562-84-1177へ

健康に暮らせるヒントを発見!!
ウェルネスバレーって何?

ここに生まれてきてよかった。ここで暮らせて幸せだ。そんな風に思える地域で暮らせたならどんなに良いでしょう。日本は今、超高齢社会に突入しています。そんな中、私たちの住むこの地域に、超高齢社会の課題解決を進める取り組みがあるのをご存知でしょうか。

呼びます。大府市・東浦町では、健康づくりや世代を超えた交流、医療・福祉、産業振興など様々な分野で、幸齢社会の実現を目指し活動しています。各施設や地域のイベントなどを通して、高齢者はもちろん、子どもや若年層にも関心をもってもらおうと呼びかけています。そんな環境で暮らしている私たちは、「健康な人生を過ごすチャンスをもたらした」と考えても過言ではないのでは。幸齢社会の実現に向けて、今からできる健康づくり、始めてみませんか。

子どもの事故予防教室を毎月開催中!

事故の予防体験と救急蘇生法の
実習などを行います。

とき 第3土曜日 10:00〜(3、4月除く)
ところ 1Fアトリウム 事故予防ハウス
※事前予約制

お申込みは、あい小児保健医療
総合センター保健室まで



教えてくれたのは...
あい小児保健医療総合センター
保健室の皆さん

センター内には事故予防ハウスがあり、
生活の中に潜む危険をわかりやすく伝えている。

大府市森岡町7-426 ☎0562-43-0500
<http://www.achmc.pref.aichi.jp/index.html>



教えてくれたのは...
国立長寿医療研究センター
島田 裕之 さん

介護予防のためのプログラムの開発や、認知症になりにくい地域づくりを進めている。

国立長寿医療研究センター
大府市森岡町7-430 ☎0562-46-2311
<http://www.ncgg.go.jp/department/cre/>

食

Keyword 2

おうちでトライ!
親子で食育のすすめ

同じ環境で育つ食物こそ
自身に最も合う食べ物かもしれない。

地元で生産されたものを地元で消費する。「地産地消」という言葉に良いイメージを持つ人は多いのではないだろうか。私たちが普段吸っている空気、浴びている太陽光など、自分の身近にある環境と同じ条件で育った食物は、生物学的なレベルで、私たちの体がある存在を無理なく受け入れられるのです。また、直売所に並ぶ地元野菜は旬のものがほとんど。栄養価が高いのももちろんですが、私たちの体に対し、その季節に合った働きをしてくれます。例えば、春に旬を迎える山菜など苦味・アクの強い野菜には、体を覚めさせる効果があります。冬の間、体に溜まった老廃物を外に出そうとするデトックス作用や、新陳代謝を活性化してくれる働きがあり、冬に眠っていた体を目覚めさせてくれるのです。夏野菜は体を冷やす効果、冬野菜は体を温める効果があるのも旬の食物の働きです。そして、地産地消のもうひとつの良さは、生産の場やそのつくり手を身近に感じられることです。生産者を知ること、「食」と「農」の距離が縮まり、消費者にとって「食の安心」にも繋がります。つくり手の思いを知れば、その食材に親しみを抱き、よりおいしく食べられるはず。あなたも食生活に「地産地消」を取り入れてみませんか。



教えてくれたのは…
げんきの郷 フードコーディネーター
高木 幹夫 さん

愛知の野菜の魅力や可能性を伝えるため多方面で活動。げんきの郷では、野菜ソムリエとしても活躍中。

高木さんに聞いた

げんきの郷 春のオススメ野菜

1位 山菜セット

旬の山菜を気軽に楽しめる数種類入りパック

2位 タケノコ

食物繊維が多く腸内の老廃物を体外に排出

3位 新タマネギ

やわらかく甘みがあるのが特徴! サラダにおすすめ



JAあぐりタウン げんきの郷

地元農家さん自慢の農産物が集まる「はなまる市」、その食材を活かした惣菜やパンが楽しめる「できたて館」など、農と食を繋ぐシンボルスポット。疲労回復や健康増進には、癒しの天然温泉「めぐみの湯」も人気です。

大府市吉田町正右門新田1-1 ☎0562-45-4080
9:00~18:00(施設により異なる)
毎月1日休(土日祝の場合は翌平日休み) ☎540台
<http://www.agritown.co.jp/>

大豆の味をそのまま感じる
無添加納豆で健康おうちごはん。

日本伝統の発酵食品・納豆。あのネバネバには、体に良い栄養素が詰まっています。例えば、ビタミンEやビタミンB群、納豆菌などには、美肌やダイエット効果、風邪予防など、美容と健康に嬉しい効果が! また、アンチエイジングに効果的とされる、ポリアミンという成分も注目されています。1日1パック食べると良いとされる納豆を毎日続けるなら、よりおいしいものが良い。ずっと食べ続けてほしいからこそ、原料の大豆からこだわったシンプルで味わいが特徴の「高丸食品」の納豆。まずは、そのままとつ。アレンジをするなら、大府市産の「木の山芋」は相性抜群です。今日から食卓に1人1納豆! お試しあれ。



教えてくれたのは…
高丸食品

高丸 喜文 さん

知多半島大府市で「うまい納豆!」という感動にこだわって30年納豆一筋のオーナーさん。



国産とろ納豆
半熟卵と混ぜ合わせれば、
とろとまろやかな味わいに。
258円(税別)

高丸食品の イチオシ納豆



国産小粒 心
第19回納豆鑑評会にて特
別賞(東海局長賞)を受賞。
158円(税別)

いちずに納豆 大粒
第12、19、20回納豆鑑評会
にて受賞。大豆・製法すべて
にこだわった究極の納豆。
200円(税別)

地元の食材をおいしく食べる Cafe

至学館大学の学生と 共同開発した 健康メニュー

CAFE Lime(ライム)

オープン時から続く、2種類の人気メニュー。至学館大学の学生が考えた、野菜たっぷりのヘルシープレートです。栄養学科から地元の食材を使った献立を募り、その作品の中から審査を行ってメニューが決定。そこから試作を重ねて出来上がった、大学生とカフェの渾身の味です。

大府市梶田町2-29-1 ☎0562-85-7891
9:30~16:30 日曜、月曜休
☎10台 <http://cafe-lime.jimdo.com/>



山芋の食感が楽しい
「クロックムッシュブ
レート」550円、たっ
ぷり野菜が鮮やかな「タ
コライスランチ」750円
(共にドリンク付)



グリーンが爽やかな居心地抜群の店
内で、カフェメニューを召し上げ!



製造工程は手作業で!!
手仕事ならではのきめ細やかな作業で、納豆職人の技術が
光ります。

高丸食品の こだわり



主役の大豆は国産
愛知県産・北海道産の大豆を、信頼できる
農家さんから直接仕入れます。



移動販売も
行っています!

有限会社 高丸食品

朝市や移動販売で、つくりたての納豆をお届け。どこよりもおいしい納豆を目指し、大豆選
びから販売まで自分たちの手で行っています。

大府市一屋町1-80 ☎0562-46-5025
9:00~15:00 日曜休
<http://takamarusyokuhin.com>



毎週火曜と金曜のティータイムには、小さい子ども連れのママ&妊婦さんにハーブティーのサービスも。



二週間に一度おかずが変わる
「さわのはなのご飯セット」
1,000円(ドリンク付)

地元で採れる旬の食材を やさしい味でいただきます!

食堂&cafe ひとつむぎ

料理に使う食材は、ほとんどが地元産。自家菜園や地域の直売所、信頼できる仲間の畑から食材を仕入れ、その食材からメニューを考えます。「ひとつむぎ」の献立からは、その季節ごとの味が感じられます。調味料も愛知県産のものを多用し、地産地消にも取り組んでいます。

東浦町緒川姥池29-4 ☎0562-85-3982 11:00~18:00 日曜休
☎13台 <http://www.hitotumugi.net/> (P.17にも掲載中)

香り高く風味豊かな
「金柑のチーズケーキ」
250円

自分でつくると とびきりおいしい!! 家庭菜園&クッキング

ベランダで簡単に始められる家庭菜園。種や苗から育ていく様子を楽しんで、その野菜を調理して食べる。野菜がもっと身近になる、食育の基本です。

プランターで育てやすい野菜
トマト、パセリ、枝豆、ラディッシュ、
ミニニンジン、ホウレンソウなど

★水や肥料を与え過ぎない方が
ベター。
★トマトのつくり方はP.41を
チェック!



どれがイチバン!? 野菜の食べ比べ選手権

子どもが苦手な野菜も、種類が違えば食べられることも! 品種をいくつか食べ比べてみれば、好きな味に出会えるかも。

「トマト」のいろいろ
ファーストトマト、桃太郎トマト、ミディトマト、フルーティトマト、マイクロトマト、アイコ、
トマトベリー、黒トマト、レモントマトなど

★色や大きさ、糖度、酸味、トマト特有のゼリー
部分の量など様々。





- 運動 ウォーキングに挑戦！

A man with glasses and a mustache, wearing a grey vest over an orange patterned shirt, is smiling and holding a black sneaker. He is standing in a retail store with shelves of shoes in the background.

木にこだわる木造住宅専門展示場「ウッド・ビレッジ」の事務局長。木の家の素晴らしさを発信している。



木のある暮らしで和みライフを。

地域に根ざした木造住宅をつくる建築会社・
工務店が集結する、「木の家」専門の展示場。
見て・聞いて・触れて・感じて、お気に入りの
家に出会えます。

大府市森岡町9-622
☎0562-45-6224 10:00～17:00 水曜休
⑧80台 <http://www.wood-village.jp/>



「やがて、この子を守る家」をテーマに、より低燃費で、より快適に暮らせる住まいを提案。家族、とりわけ子どもたちが健康に暮らせる家を目指しています。

東浦町緒川字旭21-1 ☎0562-85-1366
9:00～19:00 水曜日 ③3台
<http://www.jije41.com/> (P.14にも掲載中)

ウェルネス NEWS

2015.04
—春通信—

■ちたまるスタイルが ウェルネスバレーを特集!!

知多北部の地域情報誌「ちたまるスタイル」が3月25日(水)発行の4月号で「ウェルネスバレー」について取り上げる特集を行いました。「健康」をテーマに、大府市・東浦町にある様々な施設やショップを紹介。大府市長×東浦町長の対談も必見です。



ローズマリー カモミール

ゴールデンウィークには 開園記念イベントを 多数開催予定

詳細は4月1日開設の
ホームページをチェック!

<http://www.yakusouen.jp>

大府市森岡町9-319
(あいち健康の森・北西部)
☎052-954-6344 (愛知県医薬安全課)
9:30~16:30 月曜休

■あいち健康の森「薬草園」が 4月28日(火)開園!

四季折々に花や実をつける、百五十種類以上の薬用植物を植栽展示し、見て、体験して、楽しめる内容となっています。薬用植物の栽培や活用方法についても学ぶことができます。

■「ウェルネスバレー」骨太弁当 げんきの郷でできたて館で販売中



国立長寿医療研究センターと至学館大学が連携して開発。発売以来、毎日大人気の弁当です。1日30食限定! 骨太弁当 700円

ウェルネス 春のイベント情報

●わくわく! 迷路ワールド

とき 3月14日(土)~6月28日(日)
ところ あいち健康プラザ・健康科学館
巨大迷路は楽しさいっぱい!! スタンプを集めながら、ゴールを目指そう。(要入場券)

●石ヶ瀬川ライトアップ夜桜

とき 3月21日(土)~4月15日(水) 18時~21時
ところ 石ヶ瀬川周辺
石ヶ瀬川の桜並木が、ぼんぼりのやわらかい光に包まれて幻想的にライトアップ。

●げんきの郷15周年感謝フェア

とき 4月4日(土)・5日(日) 10時~15時
ところ JAあぐりタウンげんきの郷ふれあい広場
いちご動物園・ふれあいライプ・植木まつり・フリーマーケット・産直加工品販売など、様々なコーナーで賑わいます。

●親子木工教室

とき 4月5日(日)・19日(日) 10時~15時
ところ ウッド・ビレッジ
4月~6月までの第1・3日曜日に開催。地元の無垢材を使って木のベンチを作ります。五百円で参加OK!

●おふ菜の花まつり

とき 4月12日(日) 9時30分~15時
ところ JAあぐりタウンげんきの郷ふれあい広場
NPO東知多菜の花プロジェクト主催のイベント。菜の花めぐり(スタンブラー)やステーションイベントなどをを行います。

●サイエンスショー

とき 4月19日(日) 10時30分~14時
ところ あいち健康プラザ・健康科学館
「ドーン」と巨大空気をかき立てるブレイマンのサイエンスショーを開催。(各回定員20名/9時30分~整理券配布)

●変幻自在! カラフル実験

とき 4月25日(土) 10時30分~12時
ところ あいち健康プラザ・健康科学館
小・中学生を対象に、暗闇で光るスライムなど、形が変わるものをテーマにした実験を行います。(事前予約制/保護者同伴可)

●げんきの郷ふれあいフェスティバル

とき 4月25日(土)~5月6日(水)
ところ JAあぐりタウンげんきの郷
餅つき・流しそうめん・ふれあいライプ・ぬり絵コンテスト・豆腐作り体験など、親子で楽しめる内容です。

●春2015年ウェルネスバレーめぐり

とき 4月29日(水・祝)~6月21日(日)
ところ あいち健康の森公園・あいち健康プラザなどウェルネスバレーにある10施設
各施設を歩いてめぐるスタンブラーイベント。スタンプを集めて、ゴールのウッドビレッジで景品を当てよう!

対談

大府市・東浦町のトップが思う この地域の今と未来とは!

大府市長 久野孝保 × 東浦町長 神谷明彦



ウェルネスバレーの今までの歩み、 そして今後に期待することは?

久野市長以下、市長 大府市は、昭和62年に健康づくり都市宣言をしました。それをもとに、長い間「健康都市」政策を進めています。ウェルネスバレーはその中から生まれたプロジェクトです。国立長寿医療研究センター、あいち健康プラザなど、健康がキーワードの発展性の高い施設の存在を活かしたウェルネスバレー構想をつくり、その中に6つの基本理念を設けました。市民の健康、交流と賑わいづくり、生きがい、世代を超えた支え合い、地域に親しまれる農業、新たな産業の創造・育成。それぞれテーマごとにワーキンググループをつくり、多方面に展開しています。

神谷町長以下、町長 この地域は自動車産業が盛んですが、将来この地域がさらに発展するためには、新しい産業も育てていかなければならないと感じています。その中で、地域の強みである、健康・長寿関連に目を向けていくと良いのではと思います。東浦町としても、独

自に健康に関する取り組みを進めていて、あいち健康プラザで開催される健康づくり教室や東浦町オリジナルの健康講座を、住民の方たちにお値打ちに利用してもらえようという取り組みも以前から行っています。

市長 元々この地域は、農業や繊維産業が盛んですが、その産業構造が変化し、自動車産業に移り変わってきました。今は自動車産業で栄えているが、次世代はどうか? というところに目を向けなければ...と私も考えています。せっかくウェルネスバレーがあるのだから、東浦と大府は団結して、健康に関する産業に力を入れていきたいですね。

町長 大府と東浦、双方で話し合いながら、お互いの良いところを取り入れて発展させたいですね。この地域で、生きがいややりがいを見出せるような産業を作っていけたらと思います。

27年度の新たな取り組みとは?

市長 大府市では、国立長寿医療研究センターと一緒に「認知症不安せり作戦」を進めていきます。認知症予防のプログラムを開発して、センターと共同で行おうとしています。まずは、大府市民5千人を対象とした、認知機能低下の実態把握を行う予定です。国立長寿医療研究センターの認知症予防は日本の最先端で、特に運動療法に力を入れています。

町長 やはり適度な運動や筋トレは大切ですね。東浦町は「健康体操」の歴史が長く、もう30年ほどになります。70歳以上の方々も、男女問わずみんなで体操して健康になろうと続けているんです。東浦町ではそんな健康活動に



健康づくりのために1時間程度のジョギングを続けているという久野市長。



大好きなスキーと自転車通勤で無理なく運動していると話す神谷町長。

対して「高齢者いきいきマイレージ」という制度をつくって、ポイントをとめていけるようにしてはどうかと考えています。まずは、健診をしっかり受けて基礎ポイントをもたってからスタート。それから、自主的な健康活動やコミュニティなどの社会活動に応じてポイントをとめて、特典を得ることができるといった仕組みです。

市長 大府市も「生元気ポイント」という制度を始めようとしているところなんです。どんな健康活動にポイントをつけるか、どんな風に市民に還元するかなどは、まだまだ練らなければいけません。名称が違っても、どちらもポイント制度なので、共通の愛称になっていくと良いかもしれません。こんな風に、東浦と大府が共に取り組める活動を増やしていきたいですね!