

鵜の木地区地域情報紙 第112号

さんぽみち



発行：地域力推進鵜の木地区委員会
 編集：鵜の木地区 地域情報紙編集委員会
 事務局：鵜の木特別出張所
 電話 (3750)4241 FAX (3750)2418

鵜の木特別出張所管内の人口
 (令和5年12月1日現在)

男 12,515人

女 14,012人

計 26,527人

世帯数 14,895世帯

あけましておめでとうございます!

鵜の木地区のみなさんに向けた健康メッセージ
 ~人生100年時代を見据えて~



地域で絆を深めて皆様が健康になり、笑顔と温かさあふれる鵜の木地区にしていきたいと思ひます。

鵜の木地区町会連合会会長
 千鳥南町会 会長 大芦 重雄



食は健康の源!三食しっかり食べて、食物繊維を上手にとりましょう。商店街に立ち寄っておいしいものを探してみてください。

鵜の木三丁目町会 会長 掛川 正昭



鵜の木地区には「元気塾」があるなど、「ふれあい」や「健康づくり」が地域の強みです。気軽に楽しみながら一緒に健康になりましょう。

鵜の木東町会 会長 川合 勇夫



鵜の木地区はシニアクラブの活動が盛んな地域です。仲間と一緒にワイワイ、笑い合いながら「健康の秘訣」です。

千鳥北町会 会長 吉崎 迪三



年に1回は健(検)診へ行きましょう。健康で長生きして、鵜の木地区にずっと住み続けていただきたいと思ひます。

鵜の木西町会 会長 美谷島 善昭



休養の基本は毎日の睡眠です。お風呂にゆっくり入るなど自分なりのリラックス方法を見つけてください。

南久が原一丁目町会 会長 野口 伸雄



鵜の木地区には健康遊具がある公園が数多くあります。毎日プラス10分、体を動かす習慣をつけましょう。

鵜の木二丁目町会 会長 堀江 敏雄



はねびん健康ポイントアプリを使うと毎日の健康づくりでポイントが貯まり景品が当たります。気軽に楽しみながら心もカラダも健康になっていきましょう。

鵜の木特別出張所長 片寄 洋志

大芦会長 受賞おめでとうございます!



町会長として長年にわたり地域で活躍した功績が認められたため、大芦重雄会長(千鳥南町会会長、鵜の木地区町会連合会会長)が、秋の叙勲で「旭日単光章」を受賞されました。

主な経歴

- 千鳥南町会会長 平成7年4月~
- 鵜の木地区町会連合会会長 平成25年6月~

令和5年度秋の叙勲勲章伝達式

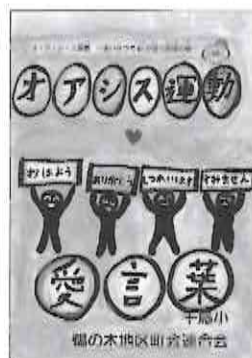
日時:11月10日(金)午前11時から
 会場:東京プリンスホテル2階「鳳凰の間」
 同日、午後3時10分から皇居宮殿「豊明殿」にて皇族方への拝謁を賜りました。



東調布第三小学校



嶺町小学校



千鳥小学校



大森第七中学校

オ・ア・シ・ス 運動

鵜の木地区町会連合会では、「オ・ア・シ・ス運動」を推進し、地域であいさつの啓発に取り組んでいます。「オ・ア・シ・ス」は、「おはよう。ありがとう。すつれいします。すいません。」の頭文字をとった愛称です。

第18回 高齢者ふれあいフェスタ

2024年(令和6年)
 3月1日(金)、2日(土)
 午前10時から午後3時まで
 子どもから大人まで楽しめる催しを開催予定

会場:鵜の木特別出張所 会議室

鵜の木地区 連合運動会

4年ぶりに大森第七中学校にて
 鵜の木地区連合運動会が開催されました!

当日は約700名の方にご参加いただきました。



表彰

令和5年度東京都赤十字大会

銀棒支部長感謝状(5年以上)

戸村 千明

金棒支部長感謝状(10年以上)

越仲 幸子

鵜の木二丁目町会

奥村 博

千鳥南町会

只増 ますみ

銀色有功章(15年以上)

岩間 勇治

千鳥南町会

遠田 薫

細田 政男

令和5年度 青少年健全育成功労者等被表彰者

鵜の木西町会

出沼 保彦 (敬称略)

編集後記

新年あけましておめでとうございます。新型コロナウイルスの影響により止まっていた地域活動も、元に戻りつつあります。今年も元気な紙面をお届けしてまいります。よろしくお願ひいたします。皆様にとって良い一年でありますよう、編集委員一同願ひしています。

編集委員 浦山 武夫



人生100年
を見据えた健康寿命延伸プロジェクト

Let's 鶺の木アクション! 健康づくりから地域づくりへ

鶺の木地区では、健康づくりをきっかけに地域の絆を深める取組みを進めています。

コロナ禍で停滞していた地域活動や人と人のふれあいを再び創り出し、笑顔あふれる鶺の木地区にしていくために、地域一丸で取り組んでいます。

令和5年度の主な取組み

- 小学校への健康教育出前授業 (東調布第三小学校10/7、嶺町小学校10/28、千鳥小学校1/20予定)
- 鶺の木地区連合運動会 健康ブース出展 (10/22)
- 鶺の木地区委員会 人生100年時代の健康づくり講演会 (3/13予定)



鶺の木は、居心地が良く愛着を感じる「住みやすいまち」

鶺の木はあなたにとってどんな街ですか?

住民の皆様に聞きました! (令和3年度大田区キラリ☆健康調査より)

- ☑ 幸せだと感じている⇒76.0% (男女)
- ☑ 鶺の木は居心地が良い地域だと思う⇒86.9% (男女)
- ☑ 鶺の木に愛着がある⇒70.0% (男女)
- ☑ 鶺の木は公共交通機関が利用しやすいと思う⇒89.1% (男女)

区の平均以上!
鶺の木地区の強み



はねぴょん健康クイズラリー in 鶺の木

～ 鶺の木地区の魅力を感じながら、気軽に楽しく健康づくり!～
商店街や公園を巡り、健康クイズに答えて豪華景品と交換しよう!
台紙は調布地域健康課や鶺の木特別出張所等で配布します。



はねぴょん海苔



はねぴょんキラキラシール

景品一例



(台紙の画像イメージ)



詳細はこちら

「住みやすいまち」鶺の木ですっと元気で暮らしていくために

鶺の木地区のデータ(課題)



動こう! 1日プラス10分!

毎日歩くことを心掛けている方(男女) **65.1%** ※少し 運動時間が週1時間未満の方(男女) **50.6%**

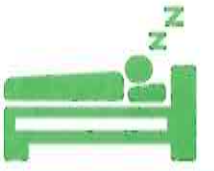
日常生活でできることを!



のんびり 心と体をリラックス!

睡眠の質に満足している方(男女) **33.6%**

お風呂に入ったり、ストレッチ等も効果的!



起きたら、食べよう朝ごはん! With 食物センイ

朝食を食べない方(30~40代)	食物繊維の摂取量	目標量
(男性) (女性)	(男性) (女性)	男性 21g以上 女性 18g以上
15.5% 14.6%	15.4g 14.2g	

自分なりの朝ごはんメニューを取り入れよう!



きれいな歯! 歯みがき+α(アルファ)で

デンタルフロス等の使用を心掛けている方
(男性) (女性) **35.5%** **55.3%**

日頃のセルフケアと定期的な歯科健康診査を!



1年に1回は検診へ!

自分だけは大丈夫と思っている方は注意!



地域みんなで健康づくり
ちょっとPLUS

知っていますか

100歳以上の方は全国で92,139人、最高齢は116歳!

祝

～ これまでの推移 ～

老人福祉法が制定された1963年(昭和38年)には全国で153人。
1998年(平成10年)に10,000人を超え、2012年(平成24年)に50,000人を超えた。
2023年(令和5年)9月15日現在では前年比1,613人増加して全国で92,139人!

大田区在住の100歳以上の方は**363人**(令和5年10月現在)

祝金として区内男女最高齢の方に50,000円、満100歳の方に30,000円が贈呈されました。その他、鶺の木地区の各町会の取り組みとして満100歳の方に祝金や記念品の贈呈等、長寿のお祝いが行われました。

