

六郷特別出張所管内	
人口	男 34,413人 (△ 88)
	女 32,943人 (△105)
	計 67,356人 (△193)
世帯数	35,954世帯 (+426)
令和5年3月1日現在 ( )は前年同月比	

# 六郷わがまち

発行：地域力推進六郷地区委員会  
 編集：「六郷わがまち」編集委員会  
 事務局：大田区六郷特別出張所  
 〒144-0055 大田区仲六郷二丁目44番11号  
 電話 03(3732)4885  
 FAX 03(3735)6249

六郷わがまち  検索 

## 六郷地区はいも類・海藻類が少し足りてない？

六郷地区で令和3年11月から5か月間、自治会・町会や民生委員などの地域の方々の協力のもと行った調査では、いも類・海藻類があまり食べられていない食材ということがわかりました。ご存じのように、健康は栄養素をまんべんなく摂ることで保たれています。合言葉は、『**さあにぎやかにいただく**』（2021年大田区発行“フレイル予防ガイドブック”より）今回は、六郷地区に不足している“いも類”と“海藻類”に注目して紹介します！



**さつまいもの味噌汁**  
 (さつまいも・白菜・キャベツ・しめじ・にんじん)



**じゃがいもの肉巻き**  
 (じゃがいも・豚肉・アスパラ・にんじん・ズッキーニ)



**ジャコ入りわかめの酢のもの**  
 (わかめ・酢・ジャコ・玉ねぎ・オクラ)

いも類を食べると・・・

- 食物繊維 動脈硬化や大腸がんの予防肥満防止に効果あり
- 糖質 エネルギー源として利用される
- ビタミン類 壊血病や高血圧、ガンなどの予防やしみ・そばかすに効果あり

海藻類を食べると・・・

- ミネラル 疲れやすい、イライラする、手足がむくむといった症状に効果あり
- カリウム 腎臓機能の低下や高血圧の予防、治療に効果あり
- アルギン酸 高血圧や動脈硬化などの生活習慣病に効果あり

冷蔵庫の中を整理できたわ♪



六郷で“いつまでも元気で自分らしく”暮らそう！  
 コロナ発生から3回目の春、自粛、自粛の年月でした。外出もままならなかった昨今、老若男女問わず、体力・気力的にも若干低下された方が多いのではないのでしょうか。  
 大田区が行った令和元年度高齢者等実態調査で、六郷地区はサロン・体操教室など、運動や社会参加の活動が多く実施されている一方で、栄養に関する情報は、「バランスの良い食生活をする」人が区内の平均よりやや少ないことがわかりました。  
 年齢を重ねると食が細くなり、体力も衰えがちになってきます。昨今、耳にするフレイルとは、そういった体と心の働きが弱くなっている状態のことです。その予防には、栄養、運動、社会参加を行うことが効果的です。今からでも遅くはありません！  
 体力・免疫力をアップして「きょうよう（今日行先がある）」「きょうい（今日行く所がある）」を合言葉に元気を取り戻してみませんか。

※六郷わがまち第68号で取り上げています。

さ さかな    あ あぶら    に にく    ぎ 牛乳    や やさい   
 か 海藻    い いも    た たまご    だ 大豆製品    く くだもの

### 地域のつながりでこころの健康！

フレイルは地域との繋がり希薄化も起因すると言われています。趣味やボランティア、スポーツ、自治会・町会参加などを通じた活動は、地域貢献と心身のリフレッシュに結びつきます。

六郷地域の身近な地域団体として16自治会・町会や13シニアクラブなどがあり、多くの皆さんが様々な活動をしています。

『六郷わがまち』編集委員の五十嵐克子さん（高畑町会）もそうした実践者の1人。20年前から健康と地域交流を大切にしながら、毎週日曜日に公園清掃（ふれあいパーク活動）で仲間と共に汗を流しています。

また、各自治会・町会も定期的な清掃活動などを行っています。お子さんも一緒に参加されるご家族も見られ、世代を超えた地域での交流が深められています。小さい頃から地域との関わりを持つことで「ふるさと六郷」を子供たちに感じてもらえるのではないのでしょうか。

社会参加は、新しい友人ができ、地域で安心して暮らすことにつながります。

さあ、いつまでも元気で、自分らしく暮らすためにフレイル予防に挑戦してみませんか。



〈南六郷二丁目町会の清掃活動〉  
保育園の頃から参加している三姉妹

(写真は本人の了承を得て掲載しています)

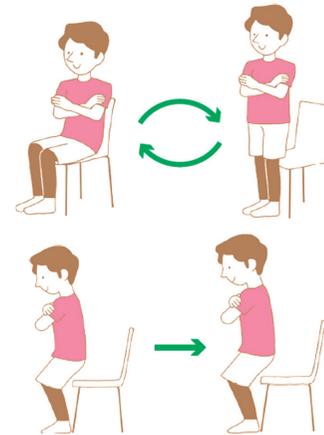
### 身近な場所で、楽しく、手軽な運動を！

最近、転倒や疲れやすくなった、歩く速度が遅くなったと感じて、外出することが億劫になったり、健康不安はありませんか。

フレイル予防のためには、毎日の掃除や植栽の手入れ、ペットとの散歩など日々の場面で、意識して身体を動かすことが大切。

太もも・ふくらはぎの筋力強化などに効果的な自宅や職場で簡単にできるストレッチ運動を紹介します。

#### 椅子スクワット



#### かかと上げ



- ①椅子に浅く座り、両腕を胸の前で組む
- ②「1・2・3・4」で椅子から立ち上がり「5・6・7・8」で椅子に座る
- ③10回～20回繰り返す
- ④慣れてきたら、おしりを椅子につけずにゆっくり立ち上がる

- ①つま先を床につけたまま「1・2・3・4」でかかとをできるだけ上にあげ「5・6・7・8」で元に戻す
- ②10～20回繰り返す

六郷地区には、東六郷ひまわり児童公園や西六郷三丁目公園など7カ所に、大人用の健康遊具が設置されている公園があります。これらの健康遊具を活用して、つまづかない運動やかいたん運動など、運動の習慣化を目指すことができるということです。

また、特別養護老人ホーム翔裕園の「げんきサロン」では、毎月1回、外出不安や運動不足の方への支援を行っています。自宅でも日々の体操やウォーキングなどを「家庭でできる運動チェック表（翔裕園で配布）」で記録しながら楽しんでいるという参加者の声がありました。

※六郷わがまち第65号で取り上げています。

### 編集後記

初めて「六郷わがまち」に携わらせていただきました。今回のテーマは、フレイル！若い方にはあまり馴染みのない言葉かもしれませんが、若いうちから食生活や生活習慣が将来に繋がっていくのだなと感じました。若い方にも知っていただきたい内容となっております。是非ご家族でご覧ください！（逆井）

五十嵐・及川・大泉・逆井・牧野・村野

### トピックス

今年は、新型コロナウイルス感染症の影響で近年中止となっていた六郷地区のイベントが徐々に再開しています。2月には六郷ふれあいフェスタが開催され、4月には大田区子どもガーデンパーティーが4年ぶりに開催されます。

「六郷わがまち」のアーカイブが大田区のホームページで見られるようになりました。右記の二次元コードを読み取り、是非ご覧ください。



〈HP二次元コード〉