プラスケアプロジェクト

2015 5th ゴスギフェス

×

プラスケア プロジェクト +Care Project

これからの医療は、医者や病院に全てお任せという時代から、自ら考えて自分の体を守り、地域全体で支え合う時代になっていくと言われています。武蔵小杉を含む中原区は若い世代の多い町ですが、今後 10 年を見すえて、どのように自分たちの体や心を守り、地域を育て、そして医療と関わっていくか、ひとりひとりが「自分事として」考えていくことが求められます。そうした中、NPO 法人、企業、医療者、住民が協力して、自分たちの健康・生活を自分たちで守るための「＋Care Project」が 2014 年に立ち上がりました。「日常に Care をプラスする」をコンセプトに、健康やカラダに対する関心を高め、このまちを**「病気にならないまち/病気になっても安心して暮らせるまち」**にしていくことを目指しています。

**あなたの考える「病気になっても安心して暮らせるまち」って？**

自分や家族が病気や障害を抱えることになったとき、どんなことが不安ですか？何がまちの中にあったら安心できますか？皆さんの意見を付箋に書いて、会場内の「木の絵」に貼りましょう！

## ○体験してみませんか？ハンド整体

整体を訪れる方の訴えの多くが肩や腰などの症状で、手の症状を訴える方は少数派。でも手にも実際には疲れが残っている場合も多いのです。手は、手首の関節や、手根骨を中心とした手の内部の関節が正しい位置からずれている場合や、また肘から先の筋肉が固まっている方も多いです。ハンド整体でその緊張をゆるめることで、普段ご自分の手がいかに頑張ってくれていたかがお分かり頂けると思います!

■インストラクター紹介

さわやか整体スタジオ　院長　福田泰之

武蔵小杉のおとなり新丸子駅から３分のところで、体の形だけでなく使い方の改善にも着目した整体院を営んでおり、お子様連れの方にも多くご利用頂いております。

「病気にならないまちづくり」をテーマにした今回の企画では、体が楽になることの実体感を通じて健康への関心を高めて頂ければと思います。

## ○肌湿度測定の見方

| | | |
|---|---|---|
| レベル１ | ～27%未満 | **とっても乾燥しています**<br>肌表面がカサついてつやがない状態です |
| レベル２ | 27％以上～37%未満 | **少し乾燥しています**<br>肌表面がカサついている状態です。保湿に重点をおいたケアがおすすめです。 |
| レベル３ | 37％以上～47%未満 | **しっとりしています**<br>お手入れ、環境により変化しやすい肌です。十分な水分補給を。 |
| レベル４ | 47％以上～57%未満 | **とてもしっとりしています**<br>水分がたくさんあり、キメの整った肌ですが油断は大敵です。 |
| レベル５ | 57%以上 | **理想的な水分量です**<br>水分がたくさんあり、キメの整った肌です。今の状態を保ちましょう。 |

※肌の新陳代謝を高めるには規則正しい生活が基本！栄養バランスを整え、脂肪を取りすぎず、睡眠をしっかりとりましょう。

**参加者募集**

今年も「こすぎ美人教室」で

健康的な美しさを学びませんか

昨年もご好評いただきました「こすぎ美人教室」は、「美＋Care＝内面から健康的に美しくなること」、をテーマに生活を見つめなおすレッスン。「カラダのメンテナンス方法を知り、歳を取りにくいカラダを作る」「女性のカラダを知り、体調不良が予防できるようになる」を目標にしています。武蔵小杉のまちを、いきいきと歩く明日を目指して、「こすぎ美人教室」にぜひご応募ください！

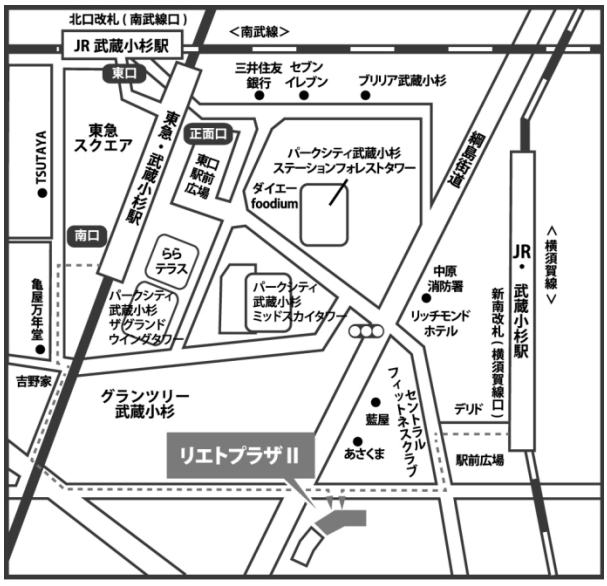
## 11 月 22 日（日）　10:00～12:00（開場 9:30）

## あなたの姿勢を見直そう！美人ウォークのススメ

肩こり、冷え性･･･そういった症状、実は「姿勢のゆがみ」からきているのかも？女優やモデルの指導も行っている谷先生をお迎えし、姿勢を正して体調を整え、美しい歩き方をマスターしましょう！

講師：ウォーキングインストラクター　eikowalk 主催　谷英子先生

- 参加費：2000 円
- 対象：18 歳以上の女性　（先着 30 名）
- 服装：動きやすく体のシルエットがわかる服装でお越し下さい。




**会場案内：リエトプラザⅡ**

（中原区中丸子 112 番地３ リエトコート武蔵小杉内）

・東急線・JR 南武線武蔵小杉駅南口から出てグランツリー横の道を直進し 10 分ほど。

・JR 横須賀線武蔵小杉駅新南口を出て、駅前のリエトコートタワーの前を歩いて５分ほど。

**・申込方法：**表題として「こすぎ美人教室申し込み」と明記頂き、参加者お名前、年齢、お電話番号、ご住所、パソコンからのメールを受け取れるメールアドレス、FAX の場合は FAX 番号をご記載のうえメール（info@musashikosugi.or.jp）または FAX（044-431-3135）でお申し込みください。

※お問い合わせ先：小杉駅周辺エリアマネジメント 044-433-9180　（火～土：10 時～17 時）

取得しました個人情報は本人の許諾なしに本セミナーの目的以外に利用することはありません。

NPO法人 小杉駅周辺エリアマネジメント
Non-Profit Organization MUSASHIKOSUGI Area Management