

# 区オリジナル 若返るダイヤモンド体操で若返ろう

## 若返るダイヤモンド体操って?

4月からスタートした高齢者向けの運動です。名前の由来は“ダイヤモンドのようにいつまでも輝き続けられるように”、という意味が込められています。体操は、座位・立位・エアロビクス・セラバンドを組み合わせ、転倒予防をはじめ、認知症予防や口腔機能低下予防にもつながる動作を盛り込んでいます。体操の指導や運営を地域の高齢者の皆さん自身が行うことも特徴です。

- ▶ **対象** 区内在住でおおむね60歳以上の人  
※通院中の人は主治医への相談をお勧めします。
  - ▶ **費用** 1,850円、65歳以上1,200円(保険料※年度内有効)
  - ▶ **申込** 当日会場で  
※詳しくは各施設で配布しているチラシをご覧ください。
- ☎ 高齢者福祉課サービス事業係 (☎3463-1888 ☎3463-2873)



セラバンド

▲10月5日 杜の風・上原にて



エアロビクス



参加者の声

こういう運動を求めています！  
激しすぎず、楽しいです。

## 指導者になるう!

リーダーを養成する講座を定期的に行なっています。詳しくは今後の区ニュースでお知らせする予定です。

## やってみよう! 一歩きながらグーパー運動



1.2 左手を前に出してパー、右手は胸にあててグーのポーズ



3.4 右手を前に出してパー、左手は胸にあててグー



5.6 左手をグー、右手はパー



7.8 右手をグー、左手はパー

美と健康に  
いいですよ!

体操リーダーの皆さん

若さの  
ひみつ  
秘訣よ!

認知症  
予防に  
最適!



# 区長コラム

渋谷区長 長谷部 健



防災フェスへの  
ご協力ありがとうございました。

こんにちは、長谷部健です。夏が過ぎ去り、秋が段々と深まってきました。秋は、防災フェス、敬老行事、お祭り、運動会などさまざまな催しが集まる季節でもあります。区民の皆さまも、各種イベントに参加したり運営面で関わるなど、楽しみながら地域で交流されていることと思います。

少し前の話となりますが、9月に開催された総合防災訓練、防災フェスでは、町会を中心とする自主防災組織や、消防、警察、自衛隊、3師会(医師会、歯科医師会、薬剤師会)、インフラ事業者、特別協賛のセコム株式会社など、多くの区民の方々や団体、企業などにご協力をいただきました。最終的に、延べ約3万人もの参加者と一緒に防災意識を育むことができ、この場を借りて感謝申し上げます。防災訓練では、新たにドローンを活用した情報収集など内容の充実を図りました。東北や熊本で支援活動をしている方の講演などもありましたが、防災フェス以外にもこういった体験ができる機会を増やしていきたいと考えています。

また、敬老大会にも参加しました。都心である渋谷区において、シニアのコミュニティが活発に活動されていることは素晴らしいことです。アクティブな人生の先輩方とお話をしていると、むしろ私が元気をいただいている感覚になります。これからも、桑原前区長が整備された都内トップレベルの高齢者施策をしっかりと継承しつつ、シニアの皆さまにこの渋谷区でいきいきと暮らし続けていただけるよう、一層充実させていきたいと考えています。

最後に、先日あった出来事をご紹介します。渋谷区では、「百歳表慶」という形で、100歳を迎えられた方の中からご希望の方のもとへ、私が賞状とお祝いをお届けさせていただいています。先日、あるお宅に表敬で伺っている時、突然訪問先の電話が鳴りました。それはなんと、振り込め詐欺の電話でした。区内でも、警察や区役所職員を装った電話など、巧妙な手口の事例が報告されています。電話で口座やカードの話、振り込みや還付金の話などがありましたら、すぐに110番通報してください。家族や近隣・地域の方々などのご協力も大切です。地域一丸となって、振り込め詐欺被害を防いでいきましょう。

- 原宿警察署 (☎3408-0110)
- 渋谷警察署 (☎3498-0110)
- 代々木警察署 (☎3375-0110)
- 危機管理対策部安全対策課 (☎3463-1598)