VOL.77　　2014年7月発行（隔月発行）

新宿HAHAha倶楽部

小さな子どもを育てていると息がつまることもあります。
そして新宿で子育てなんて、と思われることも‥
でも、私たちはHAHAha と楽しく子育てしたい！
新宿のハハ達が目・耳・足で情報を集め発信します。
現在区内の児童館を中心に1,000 部配布中です。

☆***メンバー募集中！***☆
http://haha8.web.fc2.com/

新しくできた区の施設

女性の健康支援センター

今年２月にオープンした新しい施設です。一緒に地域活動をする知人から「四谷税務署の近くに肌年齢や血管年齢が無料で測れる所があるよ」という情報をゲットした私は「肌年齢」という言葉に惹かれ、とある平日の午後に行ってみることにしました。

新宿区の HP によると、このセンターの役割は、「女性の健康に関する知識と理解を深め、区民のみなさまが積極的に健康づくりに取り組み、さらには地域全体の健康度アップをめざし支援します」とのことで、測定器でのヘルスチェックはもちろん、お医者さんによる健康専門相談や体験型や講義型のセミナーの開催、同じ健康課題を持つ方々の自主的活動の活動支援等、さまざまなかたちで女性の健康づくりを応援している所のようです。私のように単なるヘルスチェック目的でもいいのですが、「ちょっと最近、体の調子が悪いなあ」「でも、いきなり婦人科に行くのもねえ～」など、何か心配なことがある方にとっても、とても頼れる施設のようです。

「女性」センターとありますが、男性も利用可能だそうです。パパと一緒に健康チェックなんていかがですか？測定したデーターはすべて印字して持ち帰れるので家でじっくり検討できますよ。

新宿区女性の健康支援センター
★住　所：新宿区三栄町 25
（四谷保健センター内）
★電　話：03-3351-5161
★開　所：月～金　8：30～17：00
（祝日・年末年始除く）

＜体組成測定（全身チェック）＞

体重、体脂肪率、脂肪量、筋肉量などが計れます。正確なデーターを測るには素足で測定器に乗るのがベストなので、すぐに脱げる靴下で行くことをおすすめします。

素足で測定器の上に乗るだけで、基礎代謝量、内臓脂肪レベル、アスリート指数などもわかります。すごいです。前に一度スポーツジムに同じような機械があり、測定したことがありましたが、やはり定期的に測るのがいいのでしょうね。単発で測るのもいいですが、データーとして蓄積していくのも健康管理には必要ですよね。

＜血管年齢＞

「血管老化度チェックレポート」と表示されるのでドキッとします。『血管年齢』と『血管偏差値』で測定結果を評価してくれます。血管の老化は 20 歳を過ぎた頃から始まっているそうです。動脈硬化を予防して血管を若返らせる栄養素等を教えてくれるので、生活習慣を見直すきっかけになります。

＜肌年齢＞

電極に頬と手のひらを接触させ､その間の表皮と真皮の皮膚インピーダンスを測定し、推定肌年齢・肌健康度を算出するという測定原理だそうです。説明を聞くと「？？？」ですが、「推定肌年齢」「肌健康度」「肌タイプ」「トラブルリスク」などの測定をしてくれます。診断は A から E まで出ます。実年齢より肌年齢がかなり上になるとかなりショックです。でも、その日の体調、湿度などでも測定結果が変わってくるそうです。一度だけで絶望？せず、毎日のスキンケアの参考にするといいですね。

＜血圧・血流測定＞

ただ血圧をはかるだけでなく「血流パターン」も測定してくれます。「血行不良タイプ」「正常」「血行過剰」「不整型」タイプがあり、それぞれの注意事項を指摘してくれます。

この他に、心の健康測定器（ストレスチェック）もあり、測定できます！！

幼稚園児＆
保育園児の

もうすぐ夏休み！
夏休みの過ごし方

もうすぐ1学期も終わり夏休みが始まります。1学期の間に良い生活リズムが身についた園生活も、夏休みが終わったらリセット…なんてことにならないように、夏休みの過ごし方を一緒に考えてみましょう。

☆早寝早起き☆

長いお休みだとどうしても大人と同じ時間帯で行動しがちになります。夜遅くまで起きていることもあるでしょう。夜更かしが続くと朝早く起きられなくなってしまいます。これが夏休みの終わりまで続くと2学期が始まったらどうでしょう。中々起きられずに園でも元気が出ずにまた夜遅く寝ての繰り返しになってしまいそうです。そうならないためにも早寝早起きの規則正しい生活を送りましょう。

☆地域の活動☆

夏休み恒例のラジオ体操や、夏祭り、地域の清掃など夏休みならでは参加できるイベントがたくさんあります。親子で一緒に参加してみましょう。自分の住んでいる町の様子を肌で感じる良い機会になるでしょう。

☆いつもと違う過ごし方☆

毎日お家の中でママと一緒に過ごす時間も大切ですが、夏休み中ずっとだとマンネリ化してしまうことも。少しだけ工夫して、いつもと違う過ごし方をしてみませんか。

例えば、涼しい木陰でお弁当を広げてピクニック気分（熱中症には要注意！）、お友だちのお家に集合して1人のママが得意なことをみんなに教えるママ先生、図書館や美術館や博物館などに通って知識を吸収しながら公共のマナーも身につける、可能であれば庭やベランダで豪快な水遊び等々。

☆中々会えない人に会う☆

実家に帰省するとたくさんの親戚に会う機会がありますね。また地方の親戚が上京して会うということもあるでしょう。兄弟姉妹の少ない現代、親戚に会うのはとても良いふれあいです。都合がつかずに会えないという場合もあるでしょう。親戚だけでなくお家が離れているお友だちと会うのも素敵なことです。夏休みにはぜひたくさんの人とふれあいましょう。

☆家族の一員としての役割☆

お家の中に居る時間が長い夏休み。毎日できる簡単な「おしごと」を決めることで、生活リズムが整うと同時に「みんなの役に立っている」という自信にもつながります。難しいことではなく毎日続けられることがポイントです。例えば、玄関の靴を揃える、植物の水やり、お掃除の手伝い等々。

夏休み直前に園の先生から夏休みの過ごし方についての詳しいお話しがあると思います。先生のお話も良く聞いて、楽しい夏休みを過ごして下さい。くれぐれも怪我や事故には気をつけてくださいね。

♫ ♫ ♫　編　集　後　記　♫ ♫ ♫

HAHAha 倶楽部から嬉しいお知らせがあります。HAHAha 倶楽部に最近、２名の方が入会してくれました。お二人共現役小学生のママです。記事の幅の広がりが期待されます。お楽しみに！

HAHAha 倶楽部は、「身近な情報を集めて発信する」というサークルです。まだまだ会員を募集していますので、興味のある方はお気軽にお問い合わせください。