

わくわく

6

相模原市立東林ふれあいセンター

No.39 | 2025

おなか元気教室

人生 100 年時代を
わくわく
しながら生きる

知ってまもろう！
あなたの腎臓

▲ 厚木ヤクルト販売株式会社
ヤクルト学術おなかマスター 岩崎友紀

▲ 医療法人社団 蒼紫会 森下記念病院
慢性腎臓病療養指導看護師 中村水乃利

topics ||

- 特集記事「6 月は食育月間」
- 連載コーナー「とうりん倶楽部」センター活動団体紹介
- 6 月以降のイベント紹介



Food and Nutrition Education

6月は食育月間



厚木ヤクルト販売株式会社
ヤクルト学術おなかマスター
岩崎友紀



食べることは、私たちが生きていく上で欠かせないものです。日々を健康に過ごすためにはバランスの良い食事が必要だとわかっていても、体にとってなにが良いことなのか、逆になにがいけないのか、具体的なことはよくわからない…なんていう方は多いのではないのでしょうか？

今回は6月に東林ふれあいセンターで開催する食育講座の講師の方々に私たちの体についてのお話を伺いました！



医療法人社団 蒼紫会 森下記念病院
慢性腎臓病療養指導看護師 中村水乃利
管理栄養士 尾関美千代
管理栄養士 塩野谷一樹



腎臓は、どんな機能があるの？

腎臓というのは、体の中の老廃物を外に出して、血液をクリーンにするフィルターのような役割をもった臓器です。また、血圧の管理：血中のナトリウムの調節も行っています。このナトリウムの調節というのが非常に大事で、これがきちんと行われないと高血圧などの生活習慣病をまねく恐れがあります。

実は約20年前に世界の腎臓関連学会が、腎臓は人々の健康に及ぼす第一の臓器だと言っています。当時調べた時には成人8人に1人が慢性の腎臓病だという結果だったのですが、昨年の調査では成人5人に1人になっていたのです。これはもう大変なことですよ。

そして、日本人の死因の多くは悪性新生物（がん）、心臓病、脳血管障害、老衰なのですが、そのうちの心臓病と脳血管障害の原因が腎臓にあるということがわかってきました。その為、腎臓をまもることがそれらの病気から自分をまもることに繋がっていきます。

腎臓の健康を維持するには？

栄養指導にいられた方によく「何を食べたらいいですか」と聞かれることがあるのですが、実際にはそういうものはない、どちらかというと塩分などを控える方が大事になります。いざ腎臓が悪くなって病院に来て、これから「塩分を控えてください」「タンパク質を控えてください」

腸は、どんな機能があるの？

腸が栄養を吸収する臓器だということは皆さんよくご存じだと思います。実は腸は体の免疫機能も司っていて、免疫細胞の大部分は腸にいて言われています。つまり病気から体を守るような働きをしている器官なんです。

私たちヤクルトの基本理念のひとつに「健腸長寿」というものがあります。健康の「康」を「腸」に変えて、「健腸長寿」。「腸が健康だと長生きに繋がるんだよ」という意味です。体を守る働きをしている腸を健康にする、元気にすることが大事ということです。

腸の健康を維持するには？

では、腸を健康にするためにどうすればよいのでしょうか。「〇〇をすれば大丈夫！」という確実なものはありません。例えば便秘という症状ひとつに対しても、いろいろな原因があります。ストレスが原因なのか、運動不足・筋力低下などによって腸の動きが弱くなっているのか、怖い話になりますが、できものがあつて詰まってしまっているのか……。原因によってやはり解決方法は異なってくるので、6月に行う「おなか元気教室」でご自身の腸に意識を向けてもらい、正しい原因を知る一助になれば良いと思います。「うちの乳酸菌飲料を飲めば大丈夫」って言えたら良いんですけどね（笑）。乳酸菌といえば、よく質問を

食育講座のご案内

おなか元気教室

【日時】6月30日（月）
午後1時30分～2時30分
【会場】東林ふれあいセンター
2階 多目的室
【費用】無料
【持ち物】筆記用具
【申込】窓口・電話にて受付中

知ってまもう！ あなたの腎臓

【日時】6月26日（木）
午前10時00分～11時00分
【会場】東林ふれあいセンター
2階 多目的室
【費用】無料
【持ち物】筆記用具
【申込】窓口・電話にて受付中

受けるのが、「いつ乳酸菌飲料を飲むのが一番良いのか？」というものです。たとえ良い菌だとしても菌は菌なので、既存の腸内細菌が外部から入ってきた新しい菌の定着を防ぐ仕組み「定着抵抗性」によって、なかなか定住できないようになっていきます。その為、「いつ」よりも忘れないタイミングを見つけて「毎日飲む」ことが大事です。

最近、腸活が話題になっていますが、おなかについて知っていそうで知らないことは多いと思います。ぜひ講座に参加しておなかを知るきっかけにしてください。

皆さんには運動だったり食生活だったり、日常生活の中で腎臓をいたわり、優しくすることを大事にしてほしいです。

「カリウムを控えてください」…と一度に言われても無理だと思います。だからこそ、日頃から栄養バランスがとれた食事をとっていただくことを心掛けてほしいです。でも、食事をする度にこれは塩分が何グラムある、なんて絶対分らないので、まず自分が好きでよく食べているものの塩分が高いのかどうか知ることから始めていただければ、食事の取り方に気を付けてもらうことが出来るのかなと思います。





※画像はイメージです。

とうりんラボ「ガラスで つくる夏のアートフレーム」

6/28 (土)

10:00 ~ 12:00

夏をテーマに、ガラスでアートフレームを作りますか。

対 象 小学生以上 (小学1・2年生は保護者同伴)

参加費 2,500 円

定 員 12 名 (先着順)

会 場 2 階 工作室

講 師 四方 享子 (グラスインザポケット)



全 2 回

6/5(木)から
事前受付

のびのびエアロビクス【7月】

7/4・18 各 (金)

13:30 ~ 14:30

リズムに乗って楽しく運動しましょう♪
初めての方、運動苦手の方も大歓迎!

対 象 18 歳以上 **参加費** 1,400円

定 員 15 名 (先着順)

持ち物 運動しやすい服装

会 場 2 階 多目的室

講 師 Sawa インストラクター



6/5(木)から
事前受付

とうりん WALK 第 2 回「東林間」

7/6 (日)

16:30 ~ 18:30

第 2 回は、「東林間」方面へ。深堀川沿いを歩いていきます。

対 象 18 歳以上 **参加費** 100円

定 員 10 名 (先着順)

持ち物 運動しやすい服装

会 場 東林ふれあいセンター (集合場所)

講 師 東林ふれあいセンター職員



6/5(木)から
事前受付

全 10 回

イスに座ってゆったり体操 はつらつ教室

7/9・16・23・30、

8/20・27、

9/3・10・17・24 各 (水)

10:30 ~ 11:30

椅子に座ったまま、運動機能・筋力
向上トレーニングをしましょう。

おおむね

対 象 60 歳以上 **参加費** 5,000円

定 員 15 名 (先着順)

持ち物 室内シューズ、タオル

会 場 2 階 多目的室

講 師 一般社団法人 コーチングバリュー協会



6/5(木)から
事前受付

全 10 回

ヘルシーエクササイズ

7/9・16・23・30、

8/20・27、

9/3・10・17・24 各 (水)

13:00 ~ 14:30

脳トレを取り入れた運動やリズム
体操など、楽しく運動しましょう。

おおむね

対 象 60 歳以上 **参加費** 7,000円

定 員 20 名 (先着順)

持ち物 室内シューズ、タオル

会 場 2 階 多目的室

講 師 一般社団法人 コーチングバリュー協会



6/20(金)から
事前受付

※画像はイメージです。

夏の緑を楽しむ苔玉作り

7/27 (日)

10:00 ~ 11:30

夏のグリーンインテリアとして最適な
「苔玉」を作りますか。

対 象 18 歳以上 **参加費** 2,000円

定 員 15 名 (先着順)

持ち物 汚れてもよい服装

会 場 2 階 工作室

講 師 前田 恵美 (Garden&Tea 主宰)

事前受付方法

窓口もしくは電話にて受付

※定員に達した場合は、キャンセル待ちとなります。 ※各講座の詳細は、東林ふれあいセンターまでお問い合わせください。

※予告なく、講座の内容変更または開催延期、中止となる場合もございます。



No.15

卓球サークル 卓友会

とっりん倶楽部

東林ふれあいセンターで、活動する団体紹介

発足のきっかけ

サークルの始まりは、センター利用している人の中で、平成 24 年（2012 年）ごろに「みんなで卓球ができれば楽しいね」と声を掛け合い、4、5 人の有志が集まったのが始まりです。今では 16 名のメンバーが所属する活気あるサークルへと成長しました。メンバー構成は男性 9 名、女性 7 名で、経験者と初心者の割合はほぼ半々で、メンバー間でフォローし合い、和気あいあいとした雰囲気の中でラケットを握っています。

活動目標

活動の目的は、「健康づくり」と、何より「仲間との時間」を大切にしています。もちろん卓球を通して健康を維持し、体力をつけています。メンバーの多くは 65 歳以上のため、「卓球を通して、みんなで健康増進や体力維持をはかること」を第一に活動しています。

でも、それと同じくらい大切にしているのが、メンバー同士の「親睦」です。経験者もいれば、ここに来てからラケットを握ったという初心者の方もいます。自然と初心者にアドバイスしたり、一緒に練習したり……。そんな温かい雰囲気の中で、みんなが自分のペースで卓球を楽しんでいます。練習は楽しく、真剣に！練習では、一対一での打ち合いから始まり、多球練習や台上技術の練習など、それぞれのレベルに合わせて汗を流します。最後はダブルスの試合形式を取り入れています。中には、個人で相模原市の大会などに出場して腕試しをしているメンバーもいます。

年に 2 回ほどは、みんなで集まって食事会を開いたり、時にはカラオケで盛り上がりたりもします。卓球台を離れても、こうして仲間と笑い合える時間があるからこそ、「和気あいあい」とした雰囲気で活動できています。

年齢も経験も様々ですが、お互いを尊重し、仲良く、そして楽しく卓球に取り組む、この空気感こそ、サークルが長く続けられている理由だと感じています。

メンバーから読者の皆様へ

様々な人たちが年齢を重ねても仲間と共に汗を流し、笑い合える時間はとても大事だと考えます。もし、卓球に興味があって、「どんな雰囲気なのかな？」「ちょっと見てみたいな」と思ってくださった方は、ぜひ一度、活動日に見学にいらしてください！



卓友会

【活動日程】 毎月 4 回（日曜日午後を中心に活動）
【活動場所】 東林ふれあいセンター

※入会希望や質問については、東林ふれあいセンター事務室までお問い合わせください。(042-745-7660)

6月 イベントカレンダー ● 当日受付 ● 事前受付

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1 おもちゃ・絵本 とりかえっこ	2 脳トレと 百歳体操	3 カラオケ あみもの の時間	4 はつらつ 教室 ヘルシー エクササイズ	5 カラオケ	6 アートの時間 のびのび エアロビクス	7 リフレッシュ ヨガ
8 おもちゃ・絵本 とりかえっこ	9 休所日	10 カラオケ あみもの の時間	11 はつらつ 教室 ヘルシー エクササイズ	12 カラオケ 楽しい フラダンス	13 アートの時間 健康太極拳	14 リフレッシュ ヨガ
15 おもちゃ・絵本 とりかえっこ	16 脳トレと 百歳体操	17 カラオケ あみもの の時間	18 はつらつ 教室 ヘルシー エクササイズ	19 カラオケ 楽しい フラダンス	20 アートの時間 のびのび エアロビクス	21 リフレッシュ ヨガ
22 おもちゃ・絵本 とりかえっこ 東林 おはなし会	23 脳トレと 百歳体操	24 カラオケ 歌声ひろば	25 はつらつ 教室 ヘルシー エクササイズ	26 カラオケ 知ってまろう！ あなたの腎臓 楽しい フラダンス	27 アートの時間 健康太極拳	28 とうりんラボ ガラスアート フレーム リフレッシュ ヨガ
29 おもちゃ・絵本 とりかえっこ	30 脳トレと 百歳体操 おなか元気教室	1	2	3	4	5

講座の詳細については、ホームページまたは窓口・電話にてお問い合わせください。



電車からのアクセス

小田急江ノ島線「東林間駅」から徒歩 12 分
小田急小田原線「相模大野駅」から徒歩 17 分
「小田急相模原駅」から徒歩 13 分

バスからのアクセス

神奈川中央交通「旭町」バス停下車徒歩 6 分

新型コロナ 5類でも基本的な感染対策を!



わくわく 2025 年 6 月号

2025 年 6 月 1 日発行

発行 相模原市立東林ふれあいセンター

住 所 : 〒252-0311 相模原市南区東林間 1-22-17

電 話 : 042-745-7660

F A X : 042-745-7661

H P : <https://www.torinfureaicenter.com/>

開館時間 : 午前 9 時～午後 10 時 (受付は午後 8 時まで)

休 所 日 : 毎月第 2 月曜日 (月曜が祝日の場合はその翌日)
年末年始 (12 月 29 日～1 月 3 日まで)

----- 指定管理者 ヤオキン商事株式会社 -----

公式ホームページはこちら ▶▶▶



公式 SNS にて 情報発信中!!



X (旧 Twitter)



Instagram