

栄区役所が『セーフコミュニティ』の正式認証を受けました！（行政区では、全国初）

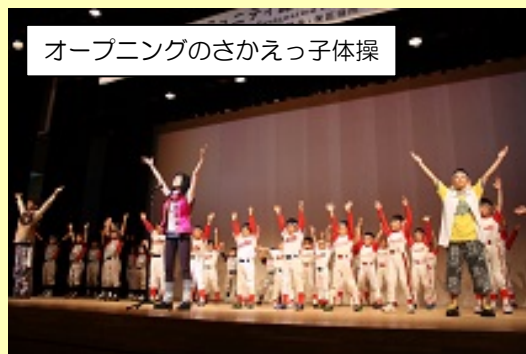
栄区では、地域コミュニティを活かした安全・安心の取組をさらなる飛躍につなげていくため、WHO 協働センターが定める世界基準「セーフコミュニティ」の認証取得に向けて準備を進め、25 年 1 月に、最終の現地審査がありました。

審査の結果、「栄区の取組は、基準を満たしており、国際セーフコミュニティネットワークメンバーとして歓迎したい」旨の通知がありました（25 年 3 月 29 日付）。

これを受け、25 年 10 月に、栄公会堂で認証式及び調印式を行い、正式に認証を取得しました。



認証式の様子



オープニングのさかえっ子体操

スポーツ・余暇安全対策分科会構成団体は、こんな活動をしています！

栄区体育協会

栄区体育協会では、区民が気軽にスポーツを体験できるイベントであるスポーツフェスティバル※や、各種目団体による区民大会を行っています。また、定期的にセーフコミュニティ活動等に関する研修会を行い、スポーツ中のケガ予防に取り組んでいます。

※ 栄スポーツセンターや本郷中学校庭等で様々なスポーツを体験できるイベント。25 年度参加者数 2,850 人



▲ 栄区民スポーツフェスティバル

栄区スポーツ推進委員連絡協議会

スポーツ推進委員は、地域の運動会やお祭りの運営・支援や、区民ロードレース大会、中学校対校駅伝大会などの区内スポーツイベントの運営を行うなど、幅広く地域のスポーツ振興に取り組んでいます。また、横浜国際女子マラソンや世界トライアスロンなどの横浜市で開催されるイベントの沿道警備などで協力しています。



▲ 救急救命入門講座



▲ 栄区民ロードレース大会



▲ 横浜マラソン 沿道警備

栄区青少年指導員協議会

地域での余暇活動、キャンプなど、夏休みを中心に開催されるイベントを想定し、野外調理実習と、野外活動に関する「KYT 講習（危険予知トレーニング）」を行いました。KYT講習で得た危険の回避方法や、注意すべきことなどの知識を、地域で行う「夏休みキャンプ」や「船釣教室」などの余暇活動事業で子どもの事故・けが予防に活かしています。



▲ KYT講習会



▲ キャンプで川遊び(世附川ロッジ)



▲ キャンプで潮干狩(野島)

さかえスポーツくらぶ運営委員会

さかえスポーツクラブは、いつでも、誰でも、いつまでもスポーツができることを目指し取り組む区内唯一の「総合型地域スポーツクラブ」です。多様なプログラムで、スポーツを通じた地域コミュニティの醸成に取り組んでいます。ケガの予防とケガの処置について学ぶため、救命処置の講習会も行っています。



▲ 救命処置講習の様子



▲ カヤック教室の様子(横浜プールセンター)

栄区さわやかスポーツ普及委員会

区民の健康体力作りの一環として、子どもからシニア世代まで幅広い年代を対象に、ニュースポーツ（さわやかスポーツ）の普及に取り組んでいます。今年度の普及委員研修会では、子どもの外傷や熱中症の予防対策とラダーゲッター（※）というニュースポーツについて、学びました。

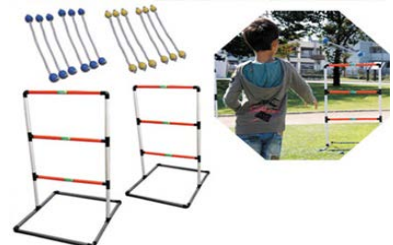


▲ 講習会の様子

※ ラダーゲッター

ヒモでつながっている2個のボールをラダー（梯子）に向かって投げ、ボールがラダーに引っ掛かるとポイントになる、というスポーツです。

さわやかスポーツ普及委員会では、このゲームの道具の無料貸出も行っています。予約は栄スポーツセンターへ。



みんなでやろう！さかえっ子体操！

セーフコミュニティの認証を記念して生まれた「さかえっ子体操」。区民の皆さまに親しみのある栄区音頭を、カリスマ振付家の香瑠鼓^{かおるこ}さんがアレンジして、誕生しました。

「さかえっ子体操」は全部で約4分。ゆっくりと身体を伸ばす運動から始まり、全身をくまなくストレッチしていきます。時にコミカルな動きも入り、楽しく準備運動を行うことができます。

<「さかえっ子体操」の一部を紹介します。>

《いってきます



おかえりなさい》



軽く膝を曲げながら、手首を曲げて、手を振り「行ってきま〜す」をします。そして、上げた手を迎えるように下ろし「おかえりなさい」をします。明るく挨拶し合うまちづくりの願いが込められています。

《わっしょい わっしょい 声合わせ》



栄区民音頭「わっしょい わっしょい」の歌詞に合わせて、開脚で腰を落とし、肩を入れます。股関節と肩の運動を4回行います。

《さかえっ子体操》 決めのポーズ！



四股を踏むように腰を落として、片手を前、片手を後ろに決めポーズ！歌舞伎のようなポーズです。

さかえっ子体操

いつも みんなが 迎えてくれる
いってきます おかえりなさい
なつかしくて 新しいまち
友達の輪を 広げよう
みんなにタッチ 笑えば誰でも友達さ
青空タッチ
あなたがいなけりゃ はじまらない
ライライライ ライライライ
わっしょいわっしょい 声あわせ
わっしょいわっしょい みつめあう
まっていたの さかえっ子体操

会いに行こう いたち川の仲間
でっかい地球と ひとつになろう
両手広げて ジャンプしたら
あの空まで 飛んでいこう！
明日にタッチ
太陽にむかってこんにちわ
希望にタッチ 緑と風とに ありがとう
ライライライ ライライライ
わっしょいわっしょい 声あわせ
わっしょいわっしょい みつめあう
どんなもんだの さかえっ子体操

わっしょいわっしょい 声あわせ
わっしょいわっしょい みつめあう
これが本当の さかえっ子体操



<ミニコラム>簡単にできるストレッチ

姿勢に大事な筋肉のストレッチについてご紹介します。上半身と下半身をつなぐ深層筋（インナーマッスル）が縮むと、猫背になり姿勢が悪くなる上に、腰痛の原因にもなります。また、この深層筋が弱くなると、脚の上がりが悪くなってしまいます。深層筋を鍛えて、美しい姿勢を維持しましょう！

スタンディング サイド ストレッチ

- ① 両手を腕の前で組みます。息を吸いながら、両腕をゆっくりと頭の上に軽く伸ばします。
- ② 右手で左手の先を軽くつかみます。ゆっくりと息を吐きながら、左わき腹を伸ばすように右斜め上に体の側面を伸ばします（5～8秒）。
※ 上体を右側に倒そうとするのではなく、左わき腹を伸ばすように意識します。
- ③ 反対も同様に行います。
- ④ 最後は両腕をまっすぐ上に伸ばします。
これを2～3セット行います。
※ サイドストレッチを立って行う際に、腰を反らさないように、両腕を伸ばしときにおへそから指3本分下の部分をへこませるように意識しましょう。

○ 良い姿勢



×悪い姿勢（腰を反らし過ぎ、猫背）



猫背姿勢を簡単に直す方法：スタンディング グッド ポスチャー

- ① 足を肩幅に広げて立ち、手のひらを下にして脚のつけ根を軽く押します（自然におへそから指3本分下付近がへこむ。お尻が後ろに移動し、胸が前になる。）。
- ② 軽く肩甲骨を寄せ、胸を張ります。
- ③ 尾てい骨を下に向け、膝を楽にします。

《栄区のセーフコミュニティの推進体制について》

セーフコミュニティの取組を総合的に推進する体制として、連合町内会、各種団体、区役所、警察署、消防署など関係機関による協議会を設立しています。また、テーマごとの取組を各種団体や関係機関が一体となって推進できるよう、次の8つの分科会を設立し、協議しています。

- | | |
|-----------------|--------------|
| 1 こども安全対策分科会 | 5 高齢者安全対策分科会 |
| 2 林・ツ・余暇安全対策分科会 | 6 災害安全対策分科会 |
| 3 交通安全対策分科会 | 7 自殺予防対策分科会 |
| 4 暴力・虐待予防対策分科会 | 8 傷害サーベイ分科会 |

発行・印刷

栄区セーフコミュニティ推進協議会
スポーツ・余暇安全対策分科会
(事務局)
栄区地域振興課生涯学習支援係
〒247-0005 栄区桂町 303-19
電話 045-894-8395
FAX 045-894-3099