

# 中区タウンピクニック

## ■■■ 事業報告書 ■■■

事業名：中区タウンピクニック 習って歩いて街歩き 歯の博物館まで歩いて学ぼう！！	
開催日時：2月26日(水) 13時～17時	13：00 なか区民活動センター 研修室1・2 なかく街の先生による、歩き方講座 福祉保健課健康づくり係からの噛む力のチェック
参加費：無料	14：30 街歩き出発 日本大通り→弁天町を通過→ 神奈川県歯科医師会「歯の博物館」到着
	15：00 歯の博物館 館長より講義 博物館見学
	17：00 アンケート記入、終わりの挨拶 終了
参加対象者：中区在勤在住	参加者数：14名 タウンピクニック実行委員：2名 /福祉保健課2名/地域振興課：3名
募集定員：20名	

### 【内容】（歩き方・噛む力のチェック）

なかく街の先生からは、正しい姿勢と動きを要する太極拳の姿勢を基に歩き方や転びそうになった時の対処の仕方を学びました。

学んだことをチョット意識するだけで、姿勢がよくなります。意識を継続させることで、姿勢の良さを維持できます。参加者は、自身が体験したことで、姿勢や歩き方の変化について驚いていました。

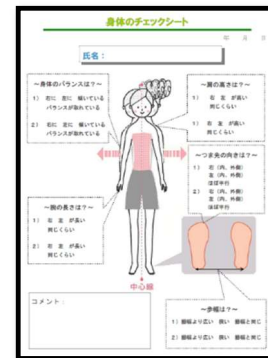
福祉保健課健康づくり係からの噛む力のチェックとして、専用のガムを噛み、それぞれに噛む力を知ることができました。

毎日、歩き、食事を摂るために噛み、何気なく生活していますが、とても大切なことだと改めて知る機会でした。

### ▼参加者は、真剣です



### ▼なかく街の先生 坂本春之 氏



### ▲身体のチェックシート

### ▼噛む力、滑舌のチェック



### ▼神奈川県歯科医師会での講義



### 【内容】（歯の博物館）

講義では、歴史を中心に学び、博物館では、観るだけではなく、匂いを嗅ぐ体験もありました。

### 【アンケートより】

今回は、中区タウンピクニックに初めて参加される方が多く、歩き方、滑舌チェック、歯の博物館、楽しみながら健康チェックができたとの声がありました。

