

# 泉区の活動

イベント等で健康に関する啓発を行っています。定期的に研修会を開催し、地域のみなさまの健康づくりをサポートするための知識や技術を学んでいます。

## みんなの健康アップ!フェスティバル

30～90代の156名の方に、体組成計と骨健康度測定を行いました。計測結果から色々な年代の方に自身の健康について関心を持っていただきました。



日頃から地域などで健康チェックをしているので、定期的に参加してはいかがでしょうか。

## 応急処置講習会

国際親善総合病院と連携して、救急通報のポイントや、出血・火傷などの応急処置、AEDを使った心肺蘇生法を学びました。特に心肺蘇生法は、実際に行ってみることで、いざという時に慌てず対処できます。周囲の協力が大切なこともわかり、大変勉強になりました。



# 泉区保健活動推進員だより

第27号

令和6年2月発行

発行元/泉区保健活動推進員会  
責任者/武関 いと子  
泉区役所 福祉保健課内  
横浜市泉区和泉中央北五丁目1番1号  
TEL 045-800-2445  
FAX 045-800-2516



## 私たちは、保健活動推進員です!!



- 後列左より  
合田会長(いちよう団地地区)  
大宮会長(新橋地区)  
西村会長(富士見が丘地区)  
本間会長(上飯田地区)  
古徳会長(しらゆり地区)  
渡邊会長(上飯田団地地区)  
堀会長(中川地区)
- 前列左より  
福嶋会長(和泉中央地区)  
岡本会長(緑園地区)  
武関会長(和泉北部地区)  
乾会長(中田地区)  
齊藤会長(下和泉地区)



## はじめましょう「フレイル予防」

### フレイルとは?

高齢期に体力や気力、認知機能など、からだところの機能(はたらき)が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。

### フレイルのはじまりは日頃の小さな変化から

からだ・こころ・認知機能等の小さな変化や社会生活面での変化など、さまざまな要素が互いに影響し合いフレイルに至ります。



### フレイル予防

日常生活で一体的に取り入れることが大切です!

- 運動:** 散歩や体操など、今よりも1日10分多くからだを動かす
- 栄養:** 1日3食、多様な食品をしっかり食べる
- 口腔:** お口の体操で噛む力、飲み込む力を鍛える
- 社会参加:** 外出、交流、参加で人や地域とつながる



## 泉区保健活動推進員委嘱式が行われました

4月に横浜市長から委嘱を受け、泉区では176人(令和6年2月現在)が保健活動推進員として活躍しています。泉区の保健活動推進員は、12地区に分かれ、地域の皆さんが元気に日々を過ごせるよう健康づくりのお手伝いをするため、身近な場所で様々な活動をしています!

## 泉区保健活動推進員委嘱式



## 表彰報告

- 令和5年度横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰  
中田地区 生山 晴美 さん
  - 横浜市保健活動推進員永年勤続表彰
    - 20年表彰 和泉北部地区 武関いと子 さん
    - 10年表彰 中川地区 植草智恵子 さん 中川地区 宮澤 由香 さん 緑園地区 岡本けい子 さん
    - 和泉北部地区 小泉 真理 さん 和泉中央地区 鳴海 啓子 さん 富士見が丘地区 堀籠トミ子 さん
    - 中田地区 松原 サイ さん 中田地区 山口 光博 さん しらゆり地区 古徳 文勝 さん
- 令和5年度横浜市社会福祉協議会会長顕彰 泉区保健活動推進員会

## ごあいさつ



泉区保健活動推進員会長  
**武関 いと子**

新型コロナウイルス感染症も5類になり、以前と同じというわけにはいきませんが、私達も少しずつ活動が出来るようになりました。活動の中で地域の皆様と健康について話す機会が増え、日々の取組みがいかに大切であるかを再認識できました。今後も工夫しながら地域に根ざした健康づくり活動や啓発を続けていきたいと思っています。



泉区長  
**山口 賢**

保健活動推進員の皆様には、地域における健康づくりの推進役としてご尽力いただき感謝申し上げます。健康チェックや体操教室等、各地区の特性に合わせた日々の活動は、地域全体の健康を支えていただいております。区としても幅広い世代に対して健康づくりを進めてまいりますので、今後ともお力添えをお願いします。



福祉保健センター長  
**西野 均**

日頃より地域の健康づくりにご尽力いただきありがとうございます。コロナ禍もようやく落ち着きを見せ始め、地域の活動も活発となりました。また、4月には健康づくりの指針となる「健康横浜21」も第3期へバージョンアップします。皆さんと気持ちも新たに健康づくりを推進していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

## 編集後記

区民のみなさまの健康を願い、今後も各地域で活動を続けていきます。多くの方々のご参加をお待ちしております。

# 地域の活動紹介

泉区の保健活動推進員は12地区で様々な健康づくり活動を行っています。活動の一部を紹介します。



## ① 上飯田地区



### たばこと薬物の健康教育

平成21年より地区内の上飯田小学校(6年生)、飯田北いちょう小学校(4・5・6年生)で、たばこと薬物の恐さについてクイズ形式の講話、断り方のロールプレイを行っています。

## ② 和泉北部地区



### 手洗い教室

いずみ野小学校の1・2年生を対象に年2回手洗い教室を行っています。目に見えることで関心をもってもらい、手洗いの重要性をわかりやすく伝えることができました。

## ④ 緑園地区



### 健康チェック(緑園ふれあい祭り)

10月に緑園ふれあい祭りで健康チェックを行いました。80名の方が参加され血管年齢や口腔機能測定など喜んでいただきました。

## ⑤ 中川地区



### 健康チェック(中川地区スポーツイベント)

今回、初の試みである中川地区スポーツイベントにて、骨健康度と血管年齢の測定を実施しました。これを機に健康への関心を持っていただきたいと思っています。

## ⑥ いちょう団地地区



### 神奈川高齢者体育祭

毎年秋には神奈川高齢者体育祭に参加し、緊張を感じながら日頃の健康教室の成果を演技として披露しています。

## ⑦ 和泉中央地区



### 健康チェック(ふるさと祭り)

和泉中央連合自治会の「ふるさと祭り」で、握力と血圧の測定を行いました。推進員の中に看護師がいて、毎年健康相談にも応じています。今年は特にご夫婦、親子が多く、握力の結果にビックリしたり喜んだり。家族の会話が広がった一日でした。

## ③ 新橋地区



### 健康チェック(アツテ祭り)

アツテ祭りで健康チェックを行いました。多くの方が来場され、推進員と計測や会話を楽しみながら、健康意識を高めるきっかけとなりました。

## ⑧ 中田地区



### リズム体操(町ぐるみ健康づくり活動)

呼吸を意識しながらストレッチをした後、音楽に合わせて腸腰筋を重点的に鍛えています。椅子に座りながらも出来るメニューですが、かなり効果が感じられました。

## ⑨ しらゆり地区



### 体操教室

高齢者を対象に、講師と共に月2回軽い運動を行い体力維持及び健康づくりの支援をしています。参加者同士のつながりもでき、地域交流の一環となっています。

## ⑩ 上飯田団地地区



### 健康チェック(上飯田暖地マルシェ)

4年振りに地区のお祭りが開催されました。暑い日でしたが47名の参加者が楽しく健康チェックを受け、日頃の健康を意識する良い機会となりました。

## ⑪ 富士見が丘地区



### 健康体操&ウォーキング

月に2回、健康体操の後にウォーキングを実施しています。時折タオルやボールを用いたり、雨の日は歩く体操を取り入れるなど、楽しく工夫しながら行っています。



## ⑫ 下和泉地区



### 筋力アップ体操教室

1、2ヶ月に一度、定例で「筋力アップ体操」を行っています。今年は参加される方も多く、活動を続けることの大切さを感じました。

ぜひ、お住まいの地域の活動にご参加ください



#住むなら泉区