



こうほく 保健活動推進員会だより

会報
第25号

令和6年3月発行

令和5年度会報編集委員を担当する
6地区の活動をご紹介します！
また、各部会を取材してきました！



網島地区

遠藤 めぐみ

池ノ谷住宅と飯田家で 網島の歴史を知ろう



いよいよ冬が始まった令和5年12月3日、ウォーキングを開催しました。総勢13名。
準備運動後、池ノ谷住宅へ。家主の方のお話を聞き、焼夷弾、昔の農具や、鶴見川で使用した船等、目の前のテレビでしか見た事のない光景に驚きました。大事にしなければいけないと心から思いました。その後、諏訪神社、網島公園を見て、飯田家へ。こちらも家主の方の詳しいご説明で、藁葺き屋根のお家を見て、お庭のお花、樹木を見させていただき、お天気も良くとても有意義なウォーキングとなりました。
9月にも行いましたが、暑い時期は避けて、良い季節に、ウォーキング出来ると良いと思いました。



師岡地区

一石 三郎



健康測定会

自分の健康のバロメーターにしてみよう！と健康測定が師岡保健活動推進員と師岡地区社会福祉協議会の主催で令和5年2月22日行われました。

10時～12時迄の短い時間でしたが38人の沢山の方に来て頂きました。

《測定内容は》

血圧、身長、体重、体脂肪率、内臓脂肪レベル、体年齢、基礎代謝量、BMI、足指力、骨格筋率、片足立ち上がりテストの12種でした。

自分の身体を知るいい機会にさせていただけると嬉しいです。



大曽根地区

淵上 裕子

いくつになっても 大事な筋トレ



毎月第2、第4水曜日に大曽根会館にて、らくらく体操教室を行っています。
コロナ禍を過ぎて、人数は少なくなりましたが、60代～90代の皆さんが先生のご指導のもと、普段の生活を支えるバランス力、筋力を鍛えています。ボールや、タオル、チューブ、バランスディスクなどを使ったり、手話や指を使っての脳トレなど、笑いの絶えない楽しい教室です。「三百六十五歩のマーチ」にあわせたオリジナル体操も毎回最後に行います。
皆さんの健康を支えていくことが、やりがいとなっています。



大倉山地区

漆原 聖子

体に優しいエクササイズだよ 全員集合！



定例会の活動で好評だったボクササイズを是非もう一度やりたいという声に応じて、11月に大綱中学校のコミュニティハウスで、兼平委員の指導の下「体に優しいボクササイズ」を行いました。参加者約20名がバックミュージックに合わせて、エクササイズ！

今回はパンチに加えて、キックも交えた体験です。ロッキーのテーマソングでウォーミングアップをし、UFOなどの様々な曲で行いました。最後はB'Zのウルトラウルルに合わせて皆で笑顔でジャンプを決めました。



榑町地区

矢田 昭

花しょうぶの会



花しょうぶの会は網島・師岡・大曽根・榑町地区が、ケアプラザで開く月例のミニデイサービスです。

10月27日は榑町地区の担当で、港北区でボランティア活動をしているウクレレサークルのルナさんをお招きしました。懐かしい曲の演奏と合唱、加えて軽妙なトークで、寛いだ雰囲気の中、1時間半があったという間に過ぎました。
今回、参加者33名内一般の方は7名と少なめでしたが、より喜んで頂けるよう頑張っています。



日吉地区

宮田 由枝

楽しく無理せず 健康寿命を延ばしましょう！



9月に開催したウォーキングをご紹介します。
日吉駅からスタートし、ゴールの日吉の森美術館を目指します！途中の松の川緑道通りでは、花、草木を愛でて、さらに歴史についても学ぶことができました。
自分の体力に合わせて、コースの途中でウォーキングを終わりにすることも可能です。ゴール地点では、蚊の襲来に耐えながら、ラジオ体操をしました。地域の方々との交流に感謝いたします。



2023ふるさと港北ふれあいまつり

11月7日の会議では、健康測定や、来場者へのお声掛けの練習等、入念な準備が行われました。
そして11月25日に横浜アリーナで、座位ステップング、握力、立ち上がりテストの実施、健康診断受診啓発等、練習以上の成果があったと感じました。

自分の測定結果を平均値と比べて、もっと歩いたり、運動したりしないとダメだなあと感じていただけているようで、良かったと思います。



取材担当：遠藤 めぐみ

編集後記



令和5年度会報編集委員

- | | | | |
|--------------------------|--------------------|-----------|----------------|
| 区職員 | 矢田さん | 一石さん | 区職員 |
| 令和6年度は広報よこはま港北区版で活動紹介します | みんな頑張るなあ！ 榑も負けないぞ！ | 健康第一 | ご協力ありがとうございました |
| 漆原さん | 遠藤さん | 宮田さん | 淵上さん |
| ドキドキワクワクでした！ | 楽しかったあ！！ | 取材楽しかったです | 楽しいものができました～👍 |

真夏を避けようウォーキング

信号はグループ分けて渡りきろう

トイレ休憩事前下見で安心だ

ハマトレで事前体操完璧だ

靴選び自分に合った一足を

川柳風

ウォーキングサポーターに聞いた！
ウォーキングの流儀