



第33号
平成29年2月

西区保健活動推進員会

会報

目次

| | |
|--------------|-----|
| 区長ご挨拶 | 1 |
| 7地区健康づくりの架け橋 | 1 |
| 地区の活動紹介 | 2~3 |
| 活動報告 | 4 |
| 全体研修会 | 4 |
| 2年間の活動を振り返って | 4 |
| 表彰受賞者 | 4 |
| 編集後記 | 4 |

ご挨拶



西区長
吉泉 英紀

保健活動推進員の皆様には、日頃から地域での健康づくり活動にご尽力いただき、深く感謝申し上げます。

皆様の活動は、健康横浜 21 の「10年間にわたり健康寿命を延ばす」ことを目標に、西区ハマのウォーキングフェスティバルや区民まつりに取り組んでいただくなど、いきいきと健やかに暮せる地域づくりにつながっています。

また、各地区での「健康チェック」などの取組は、地域の皆さまの健康を増進する大事な活動となっています。

今後も区民の皆さまが楽しくすこやかに健康づくり活動を継続的に行うことができるよう、地域の健康づくりの推進役として、様々な場面でお力添えをお願い申し上げますとともに、ご活躍いただけることを期待しております。

7地区健康づくりの架け橋

○ 保健活動推進員数



保健活動進んで?



地区活動の紹介

地区での活動を
紹介します!

第4地区

『ベジタブル&ウォーク in 野毛山動物園』

金田 淳

平成28年10月3日(月)



「にしまろちゃん」も参加して元気に野毛山動物園でスタンプラリーのイベントを行いました。

午前中は動物たちの動きも活発で参加者を元気に迎えてくれます。参加者は、スタンプ台紙をもって園内を歩き、各スタンプのポイントでは、今年のテーマである「大腸がん」についてクイズに答え、その答えを全て埋めると「キーワード」になります。キーワードが完成するとゴールでプレゼント!

野毛山動物園は全国でも珍しい入園料が無料ということもあり、大人も、子どもも積極的に参加して頂き、楽しくイベントを行うことが出来ました。

あいにくの曇り空に時々小雨がぱらつくお天気でしたが、子どもから大人まで多くの方々、吉泉西区長、そして西区のマスケットキャラクター

第1地区

骨盤底筋を鍛えて アクティブに!!

浅田 嘉世子



「正しい骨盤底筋体操を覚えたいが、今一良く分からない」「一人では長続きしない」等の声にこたえて、第一地区では尿もれ予防、骨盤底筋体操の講習を行っています。

月に一度宮崎地域ケアプラザにおいて、排泄機能指導士と共に25名の仲間が楽しくトレーニングに励んでいます。

日本排尿機能学会の調査では、40歳以上の女性の43.9%が尿もれ経験者であると報告されています。将来尿もれで悩むより、今から骨盤底筋を鍛えて活動的で楽しいシニアライフを一緒に目指しましょう。

第5地区

わくわく健康づくり教室 ウォーキング

赤石 孝

第26回湯島聖堂から旧岩崎邸庭園散策
平成28年10月28日(金)



違う「異空間」。孔子が祀られ、静でした。

そこから15分で着く神田明神は反対に華やかでした。本殿は赤い朱里色、豪華で迫力があり参拝者が大勢いました。

次、徒歩20分で湯島天神です。参拝者が大勢おり、菊花展が開催中でした。雲を気にしながら旧岩崎邸庭園に向かいました。明治期を象徴する西洋建築を見学し昼食後、降り出した雨が本降りとなり、記念撮影を中止し急遽帰り支度となりました。一直線上野駅に向かい解散。天気に恵まれず残念でしたが楽しく帰ってきました。次回のウォーキング、どこに行くのか楽しみです。

参加者21名と午後から雨予報の中、横浜駅から出発しました。御茶ノ水駅から徒歩15分で湯島聖堂に到着。第五代將軍徳川綱吉が建てた境内は、日本とは

第2地区

歩こう会の話 ＜ウォーキングの日＞

江木 久夫



なぜか鎌倉散策は雨に見舞われてしまいます。三月の計画時は台風並みの雨、風で中止になりました。午後から晴天で暖かな風が吹くという天候不順の憂き目

にもあいました。天候異変がなければ参加者は第二地区内のこともあり、顔見知りやご近所さんの十五人程で、歩くのがやや速いかなという日もあります。

それでも参加者全員完歩し、終わったときにシールを貰い記録として冊子に貼るのが嬉しくもあり、恥ずかしくもあります。パンダやウサギのシールは孫に見せるにはいいけど爺様が……。そうは言っても歩くコースを設定してくれる担当者に感謝です。歩け、歩けは長寿への近道といえますので。

ウォーキングの日

毎月第2日曜日(不定期) 10時 戸部公園集合

第6地区

健康づくり教室

魚住 理



私たちの六地区は、横浜駅西口の近くから旧東海道沿いに、相鉄線の西横浜駅までの南北に細長いエリアです。

私たちは地域の方々を対象に、六地区の中央にある西スポーツセンターや、横浜駅に近い軽井沢自治会館で健康測定機器を使用した体力測定会(骨密度、血管年齢、握力測定、足指力測定)を行い、自分自身の健康状態を確認してもらい、またロコモ勉強会を開催して、年齢と共に運動機能が低下することを知らせていただき、ロコモ予防体操等で運動機能の維持に努めるよう指導しています。

今後は町内や地域の人達が集まる機会に、健康測定器や食生活改善等のパネルを使用して、健康や食生活に関心を持っていただけるような活動も行っていきます。

平成28年9月総合福祉センター跡地に、浅間コミュニティハウスが開館し、有効に活用していければと願っています。

第3地区

小学校喫煙防止教室

浅賀 由紀子



たばこの害と副流煙の害を知るDVD視聴と、小学生自身が喫煙を誘われた時の断り方を考えて、誘い役(保健活動推進員)を相手にロールプレイをしました。

稲荷台小学校

夏休み直前の7月4日、暑さの中、6年生の2クラスを対象に行いました。

最上級生としての自信と隙を見せない余裕はさすが!誘い役もたじたじの様子でした。

富士見台小学校

夏休み明けの8月30日、4年生の2クラスを対象に行いました。たばこを断るロールプレイを真剣な目差しで取り組んでいる様子に感心しました。

両校共、年間計画満載の中、喫煙防止教室開催に賛同いただき感謝、感謝。誘われたら「きっぱりと断る勇気」を持ってくれる事を期待しています。

みなとみらい 地区

ボケないで楽しく 健康づくり体操クラブ

古藤 正也



みなとみらい地区の保健活動として3年前に正式に「MM体操クラブ」として発足してきました。

現在の会員数は、41名(男性4名、女性

37名)近隣4マンション、近隣地区からそれぞれ入会しており、みなとみらい地区としての活動はできてきたと感じています。

活動内容は2回/月(第2、4金曜日)朝10時から12時までストレッチ、多少の筋力体操6月、12月定期体力測定、みなとみらい秋祭りでの「ころばんよ体操」発表、年2回の懇親会等、今年はロコモ度テスト、脳トレ体操など新たな取り組みをしています。

今後も会員同士の交流を強め、より多く地域との関わり合いを重視した活動としたいと思います。



西区保健活動推進員 活動報告

5月下旬



喫煙防止啓発活動

11月上旬



西区民まつり
「健康づくり広場」

12月上旬



ハマのウォーキング
フェスティバル



西区保健活動推進員会 全体研修会

◆ 平成27年度 地域における保健活動



東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利先生をお招きし、地域における保健活動について学びました。

◆ 平成28年度 笑の効用～健康寿命を延ばそう～



芸暦30年の落語家 三遊亭楽春さんから笑いがもたらす健康効果について楽しくお話を伺いました。

表彰受賞者

横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰で次の方が表彰されました。

平成27年11月17日受賞
城田 須磨子(第3地区)

平成28年11月10日受賞
増田 芳子(西区副会長、第六地区会長)

保健活動推進員永年勤続表彰で西区からは10年勤続者として6名の方々が表彰されました。
(平成27年8月25日受賞)

おめでとうございます。

2年間の活動を振り返って

西区保健活動推進員会は、横浜市民の健康づくり計画「第2期健康横浜21」に基づき活動をしています。

その中で生活習慣病予防に努め、病気の早期発見のための検診受診啓発を行っています。

各地区では、ウォーキング、喫煙防止啓発、健康チェックなど、地区の特性にあわせて活動を行ってまいりました。ご協力いただき、ありがとうございました。

平成29年度は、保健活動推進員の改選の年にあたります。これからも健康づくりを目標に多くの方々と活動できることを楽しみにしております。今後ともよろしくお祈いします。

会長 池田 ミネ子

編集後記

保健活動推進員になって三期目、健康に関する研修会への出席、啓発活動を通して保健活動推進員の色々な経験が出来ました。昨年から少しずつ地元の町会にもイベントを展開し、害虫駆除のホウ酸団子作りには十数名、健康チェックには四十余名もの参加者を迎えて盛り上がりました。各地区でも色々なイベントを開催しています。それらの内容をこの会報を通して知って頂ければ大変嬉しいです。

編集委員長 金田 淳