

“ウォーキングマップ 新コースの紹介”

ウォーキングマップは、ウォーキング部会が中心となり、横浜美術大学の協力のもと青葉区内のウォーキングに適したコースを作成し、パンフレットとして紹介しています。

コースは、No.1からNo.17まで17コースあり、所要時間は1時間から2時間程度で、青葉区の素晴らしい自然や史跡などを巡るコースとなっております。最近、作成したNo.17コースは、黒須田川沿いの自然や稲荷前古墳、桐蔭学園近くの自然道を楽しめるコースです。

パンフレットは、区役所ロビーにありますので、是非、ご活用ください。
(ウォーキング部会 部会長 久保 継一)



「あおば健康スタイルブック」を配布中

青葉区の魅力を生かした健康づくりのヒントを多数掲載しています。ぜひ参考にして実践してください♪

配布場所

区役所、ケアプラザ、地区センター等

青葉区 ⑭ からダウンロードもできます。

あおば健康スタイルブック 検索Q



いきいきインタビュー

永年勤続表彰受賞(10年)の方に伺いました

保健活動推進員として活動していたから出会えた、そんな方々と共有した、温かく楽しい時間。いつの間にかの10年でした。今はコロナ禍という状況で、いろいろ難しい事も多いですが、皆の知恵を出し合い和気あいあいと活動をしていきたいと思っております。(岡崎 淳子)



ウォーキング部会が最初でした。現在は編集部会に参加しています。健康づくりのためのウォーキング、生活習慣病予防の活動や、地域の活動など参加致しました。現在は「コロナウイルス感染」による行事の中止等ありますが、早く治まり通常が戻ると良いと思っております。(吉田 良江)



永年勤続表彰受賞(10年)

中里北部地区	尾形 政子	奈良地区	高山 啓子	山内東地区	吉村 秋子
上谷本地区	大滝 長孝	奈良北地区	古川 紀子	荇田地区	岡崎 淳子
上谷本地区	矢追 寿子	奈良北地区	吉田 良江	荇田地区	林 千代子
谷本地区	穴戸 ヒロ子	山内西地区	石原 節子	荇田地区	横山 泰子
青葉台地区	清水 直美	山内西地区	増田 るみ子		
奈良地区	千住 美和子	山内東地区	工藤 明子	他3名 (敬称略)	

令和3年度 横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰受賞

中里地区会長	笠原 喜七重	荇田西地区会長	井田 尚子 (敬称略)
--------	--------	---------	-------------

発行：青葉区保健活動推進員会(青葉区市ケ尾町31-4 青葉区福祉保健課内) 電話045-978-2438
 発行責任者：会長 越井 太郎
 編集部員：小林真里(部会長)、岡崎淳子(副部会長)、小澤啓子、大山美枝子、磯哲郎、岩淵一恵、橋内成美、中曽根せい子、岡本明典、八幡久枝、吉田良江、村田純子、杉谷美幸、溝口夕子、今西悦子、奥村邦江、伊澤雅子、高瀬敦子、白水まゆ、浦松絵里



青葉区 保健活動推進員会だより

第22号

令和4年3月発行

正しい手洗いが大切です

10秒もみ洗い
流水15秒

手洗いは新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎など様々な感染症予防に有効です。手指に付着したウイルス残存数は手洗いなしで100万個だとすると、ハンドソープ等で10秒もみ洗いと流水15秒のすすぎで数百個に、もみ洗いとすすぎを2回繰り返すと約数個になります。こまめな手洗いでしっかり感染予防をしていきましょう!

正しい手の洗い方

まず手洗いの前に時計や指輪は外しておきます。爪は短く切っておきます。



洗い終わったら流水でよく流し、清潔なタオルやペーパータオルで拭いて乾かします。

タオルの共有は避けましょう。

会長あいさつ

青葉区保健活動推進員会 会長 越井 太郎



この2年間は残念ながら保活としての思うような活動が出来ませんでした。屋外での活動が制限されたため、体力が落ち気持ちも沈みました。家に籠りがちになり認知症が進んだ、という老人会の声も聴きました。体の健康だけでなく心の健康もとても大切です。必要なコロナ対策を取りながら、体を動かし、心と心が通い合える場を出来るだけ作りたいと思います。

保健活動推進員とは?

自治会・町内会の推薦を受け、市長から委嘱されています。現在、青葉区では16地区で約300名が活動しています。

「健康づくり活動」の核となる役割を担っており、地域の健康づくりの推進役、また行政の健康づくり施策のパートナー役として、地域における生活習慣病予防などの健康づくりを支援するための活動に取り組んでいます。



中里地区

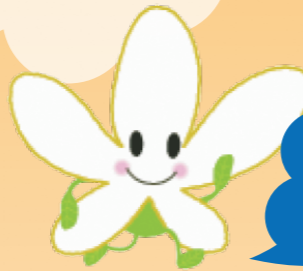
健康チェック

11月23日鉄小学校体育館で実施。広々とした会場で感染対策をとりながらの開催。90歳代の方を含め20名の参加があり骨密度、脳年齢、血流、足趾等を測定。体の状態を知り、健康への意識を高めました。(小澤 啓子)



地区の活動紹介

青葉区保健活動推進員は16地区に分かれて活動しています。



今回は8つの地区をご紹介します

青葉区マスコット「なしかちゃん」



山内西地区

秋を感じるウォーキング

10月中旬美しが丘地域ケアプラザと共催でウォーキングを実施。コロナ禍少人数グループごとにケアプラザを出発。お天気にも恵まれ水沢の森のススキの道や竹林を通るコースで秋を感じながら楽しく歩きました。(村田純子・杉谷美幸)



中里北部地区

近場の旧跡・歴史道を巡るウォーキング

毎年1月中頃、近場のコースを決めてウォーキングを行ってきました。今回は「義経・弁慶の伝承道を巡る」コースとし、先般浄慶寺・おっ超山公園を下見してきました。

写真は亀井城跡から鶴見川へ降りる古道階段です。(高田 雄七郎)



上谷本地区

市ヶ尾すすき野コース

6月26日、29名の方々にご参加を頂き出発しました。ゆっくりと家々の美しく咲き誇っている紫陽花にいやされながら歩を進め、やがて緑の林道の中では空気のすがすがしさに感動したウォーキングコースでした。(岩淵 一恵・橘内 成美)



荏田西地区

荏田西発のウォーキングマップ

荏田西地区から出発するウォーキングマップを作成しています。アイデアを持ち寄り、実際に歩き、暖かくなる頃には完成予定です。これをもとに、皆様と季節の変化を感じながら散策できることを楽しみにしています。(今西 悦子)



新荏田地区

町の保健室

気になる身体の不調やコロナ禍での心配事など、日頃の悩みを気軽に相談できる町の保健室。地域の経験豊富な看護師さんが親身になって話を聞いて、アドバイスをさせていただきます。今年度は9月と12月に開催しました。(奥村 邦江)



青葉台地区

秋の歴史ウォーキング

11月19日、秋晴れの下、石造物巡りと鎌倉古道を廻るコースを歩いてきました。普段、何気なく通っている地元の道にこんな旧跡があったのかという思いながら改めて青葉区の歴史を考えさせられました。一度みなさんもネット検索をして廻ってみられてはいかがでしょうか。(岡本 明典)



市ヶ尾地区

勉強してます？ 汗かきました!!

前期は、電話、資料配付での活動をしてきました。後半は、ウォーキング、イキイキ体操を再開しました。推進員も「ハマトレ」の指導を受け、笑顔で始めた体操も終盤にはいい汗をかきました。また、「手洗いチェック」の実習をしました。手洗いを再確認いたしました。春には新ルートウォーキングを計画しています。(磯 哲郎)

