



青葉区マスコット  
なしかちゃん

## 青葉区保活の歌と体操「ホッ活AOBA！」



令和7年11月3日(月)

### 青葉区民まつりにて披露

11月3日に青葉区民まつりが開催され、  
野外ステージで青葉区保健活動推進員  
の各地区会長が、青葉区保活の歌と体操「ホッ活AOBA！」を  
披露しました。

区民の皆さんもリズムに合わせて一緒に身体を動かし、笑顔あふ  
れる楽しい一日となりました。今後も健康づくりに  
役立つ歌と体操を皆様に広めていきたいと思ひます。



## 青葉区 全体研修会



令和7年7月15日(火) 青葉公会堂にて開催

『認知症の備えと共生の地域づくり』をテーマに東京都  
健康長寿医療センター研究所の杉山美香さんにご講演  
をいただきました。認知症予防や認知症を生きるうえで  
地域と繋がっていることがとても大切であることを学び  
ました。講演に先立ち、会場にいる皆さんと青葉区保健  
活動推進員会オリジナルソング「ホッ活AOBA！」に合  
わせて体操をしました。

## 健康フェスティバル



令和7年11月3日(月)

### 青葉スポーツセンターにて開催

11月3日、青葉区民まつりと共に開催された健康フェス  
ティバルでは、保健活動推進員は健康チェックコーナ  
ーで、握力、立ち上がりテスト、骨密度、血管年齢の測定を  
行い、355名の方にご参加いただき健康意識の高さに感  
心しました。自身の健康状態を確認する機会です。これか  
ら健康づくりに活用いただける企画を催していきます。



## 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230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。

私たち保健活動推進員は  
地域でウォーキングや  
健康測定等を行っています。

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 FAX 045-978-2419

発行責任者 会長 越井 太郎

編集委員会 溝口夕子(部会長)、磯哲郎(副部会長)、宮原泉、前田悦子、光山悦子、林裕美、小林真里、加藤寸寿子、村上功、  
谷口公彦、山本恵美子、山本まどか、三野佳寿子、清水美紀、奥村邦江、丸山扶左子、大塚亜子、小林秀行



# 各地区の活動紹介

みなさんのご参加をお待ちしています。



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。

## 中里北部地区



男性が気兼ねなく参加できる「男のナイトピラティス」です。初心者ながらメキメキ上達。毎回、心身共に爽快！

## 中里地区



7月12日(土)に「健康チェック」を鉄第二文化会館にて開催しました。地域の健康意識の向上につなげています。

## 上谷本地区



月例ウォーキング開催中です。楽しく歩ける意外なコースを日々研究しています。予約不要で参加お待ちしております。

## 荻田西地区



12月に社協と連携し、ラジオ体操&ウォーキングを開催。総勢44名参加で賑やかで楽しい会となりました。

今回は8つの地区をご紹介します。



## 新荻田地区



いつまでも自分の足で歩ける身体作りを目標に、インストラクターの指導の下、足腰中心の運動をしています。

## 山内西地区



心を込めて準備した食事会では秋の味覚を堪能して頂き笑顔溢れるひと時でした。12月には地域の史跡を巡る歴史ウォークを開催しました。



## 青葉台地区



コグニサイズを初体験。元気な先生に背中を押されて、頭と体をフル回転、笑いっぱなしの楽しい1時間でした。

## 市ヶ尾地区



「チャレンジ 市ヶ尾」15人のメンバーが活動しています。今年は「モルック」にチャレンジしました。「イキイキ体操」「ウォーキング」「ふれあいの会」「誤嚥予防講座」と、多方面に活動しています。

