



ほほえみ



令和5・6年度旭区保健活動推進員委嘱式

令和5年4月21日(金)、旭公会堂において、令和5・6年度旭区保健活動推進員委嘱式が開催されました。権藤由紀子区長から、自治会町内会から推薦された324名の方を代表し、19地区会長へ委嘱状が交付されました。

交付後には区長、ご来賓の旭区連合自治会町内会連絡協議会会長よりご挨拶をいただきました。

また、委嘱式に続いて大会が開催され、役員及び地区会長のご紹介後、齊藤会長より令和5年度の事業計画について、水谷副会長より令和5年度の予算について説明が

りました。

大会の後半には、健康づくり係長より保健活動推進員研修テキストを使用し、保健活動推進員の役割について説明がありました。



旭区保健活動推進員会会長あいさつ



旭区保健活動推進員会会長 齊藤 由紀子
 コロナウイルス、インフルエンザと感染症が続く中、322名の保健活動推進員の活動が工夫を凝らし活発に行われています。乳幼児から高齢者までのライフステージ

に応じた「心と身体の健康づくり」と幅広い活動を「健康横浜21」に基づき、また旭区の健康課題を踏まえて地域の方々と一緒に楽しく健康づくりを推進していきたいと思えます。

旭区長あいさつ



横浜市旭区長 権藤 由紀子
 旭区では322名の保健活動推進員の皆様に、旭区が推進する「身近な地域における健康づくり」の大切なパートナーとして、多岐にわたる場面でご活躍いただいています。保健活動推進員の皆様による取組一つひとつが、区民の健康づくりのみならず、地

域のつながりづくりにも資するものであり、そのご尽力に心から感謝申し上げます。

今後とも「身近な地域における健康づくり」をご一緒に進め、「地域の力」を高めていければと願っております。変わらぬご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

旭福祉保健センター長あいさつ



旭福祉保健センター長 本城 泰之
 皆様におかれましては、地域の健康増進のためにご活躍いただき、心より感謝申し上げます。横浜市では、総合的な健康づくりの指針である「第3期健康横浜21」の策定を令和6年度に向けて進めています。策定過程に

において、「健康に関心が薄い人や健康づくりに取り組めない状況にある人」などに対して、区役所だけでなく関係団体の皆様と連携・協力することが大切であることが指摘されています。誰もが健やかな生活が送れるよう、区民の健康づくりにより一層お力添えをいただけますと幸いです。

旭福祉保健センター医務担当部長あいさつ



旭福祉保健センター医務担当部長 嘉悦 明彦
 保健活動推進員の皆様には、日頃より区民の健康づくりを支えていただき感謝申し上げます。保健活動推進員は、戦後の「横浜市衛生奉仕員」の制度が起源です。その後75年間、保健衛生の活動から、地域の健康づくりの

推進役へと、時代の変化に合わせて幅広い分野での活動が続いてきました。

健康づくりの活動に加えて、新型コロナウイルス感染症への対応など公衆衛生の取組として感染症対策の正しい知識を地域の皆様に伝えていただくことも大切です。区民の皆様の健康に貢献できるよう、共に取り組んでまいりましょう。

健康づくり委員会活動報告

令和5年10月15日(日)に、旭ふれあい区民まつりとあわせて、健康フェアが鶴ヶ峰商店街駐車場で開催されました。

足指力測定・握力測定に絞って測定を行うようにしました。各地区2名の方に従事していただき、午前午後で測定グループを2グループに分け、それとは別に、啓発隊を1グループとして準備を整えました。

迎えた当日は、雨で寒くて大変なスタートとなりました。足指力は中止し、握力のみ測定に変更しました。悪天候の中、従事者の方も、続々と集まって頂きましたが、テント内に入れる人数が限られ、旭区役所の地下と、4階工シベーターホールにも人員を展開しました。苦渋の決断ではありましたが、各地区2名を1名に減らして、対応しました。

午後には天候も回復し、最終的には健康フェア全体の参加者は2520名、保健活動推進員ブースで、握力測定をしていただいた参加者は425名でした。ある高齢者の方は、握力を測定し、その数値と年齢の標準値を見比べて、まだまだいけるなと笑顔で帰られました。また、主婦で、男性顔負けの握力の数値を出した方は、昔、柔道をやっていたと、笑顔で答えてくれました。

ちょっとしたことで自分の体力を知り、そのことで、健康を意識する事は楽しく、今後も、笑顔で啓発していきたいと思えます。

健康づくり委員長 佐藤 雅樹



禁煙推進委員会活動報告

5月31日(水)の「世界禁煙デー」イベントとして、5月30日(火)から6月2日(金)までの間、旭区役所1Fロビーの情報発信コーナーにて禁煙及び受動喫煙防止の啓発活動を行いました。

また各地区においても、禁煙キャンペーン時だけでなく、健康チェック等のイベントで「禁煙及び受動喫煙防止」を啓発するティッシュやチラシを配布するなどして、活動しました。

二俣川地区では、7月11日(火)に二俣川駅前の歩道橋にて禁煙キャンペーンを行いました。人通りも多く、約200名の方にティッシュとチラシを配布して啓発を行いました。

これらの活動の中で、特に受動喫煙防止について、認知度をもっと上げなければと感じました。今後も、パネル展示やチラシ配布等を通して、区民が受動喫煙の影響やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)等の情報を届ける機会を増やしていきます。

禁煙推進委員長 下野 守



広報委員会活動報告

広報委員会では、今年度も旭区保健活動推進委員会会報「ほほえみ」を作成いたしました。9月頃に各地区・委員会へ今年度の活動についての原稿執筆を依頼し、12月の第1回編集会議では、提出された原稿の読み合わせを行いました。

年明け1月には第2回編集会議を行い、最終的な会報の発行へと進めます。

今年度は、5月に新型コロナウイルス感染症が5類になったこともあり、今まで実施を見合わせていた活動や、規模を縮小して行っていた事業等を再開することができた地区が多く、様々な活動報告が寄せられました。

また、会議の中で次年度の「ほほえみ」の構成や内容についても話し合いました。「より読みやすくなるよう写真や図を多く取り入れたい」「各種健診や禁煙など、健康づくりの啓発の記事も載せたい」等、様々な意見が出て、今回の「ほほえみ」のイメージが膨らみました。

今後、旭区保健活動推進委員会の活動の認知度をより上げられるよう、工夫を凝らし広報活動を行っていきます。

広報委員長 内田 律子



子育て支援委員会活動報告

子育て支援委員会では、子育て中のママ達の健康についての支援活動を行っています。昨年度に引き続き、未就園児と母親が対象の「あさひウォーキングラリー」を実施いたしました。

6月1日(木)は二俣川のこども自然公園で19組44名、6月8日(木)は鶴ヶ峰に近い白根公園で19組42名の参加者で実施されました。当日はスポーツ協会の方にお越しいただき、姿勢測定を行ったり、ウォーキングの仕方を教えていただいたりしました。また、あさひくん体操ではあさひくんも加わり、参加者も保健活動推進員もみんな楽しく体操することができました。

8月3日(木)は、子育て支援拠点ひなたぼっこサテライトにて、「ママの健康チェック」を実施いたしました。鶴ヶ峰のスーパーの4階にありますので参加者が来るか心配でしたが、店内にて周知を行ったところ、25名の方達が親子で参加してくださいました。小さいお子さんの泣き声などもありましたが、にぎやかな中、無事に終えることができました。

ただ気になったのは、参加した多くの母親の握力が、標準以下だったことです。これからも、子育て中のママ達の健康管理のお手伝いができるような、活動を目指していきます。



子育て支援委員長 吉田 澄子

各地区紹介

鶴ヶ峰地区(36名) 会長 平本 成子

かるがもサロン

【日時】令和5年度 毎月第1木曜日
10時～11時20分 延べ10回
【場所】鶴ヶ峰地域ケアプラザ
【参加人数】各回 保健活動推進員……10名
一般参加者……10組程度

感想

「かるがもサロン」は、いまだに5組10人限定、スタッフ含め15人の人数制限をして、実施していました。スタッフが、人数超過しないように部屋の中を見ながら出たり入ったりしていましたが、5月にやっと人数制限がなくなりました。
9月には、喫茶も解禁になり、やはりコーヒー・紅茶があるだけで、ママたちのお話も、はるかに弾むように感じています。
コロナ禍で、それ以前に来てくれた方達は、卒業してしまい、「かるがもサロン」自体が、一からのスタートのようなものでした。人数制限解除の情報も行き届かず、微増ではありましたが、ママ友を誘って来てくださる方も、ちらほらいらっしゃり、少しずつですが以前のような「サロン」が戻ってきつつあります。
あの活気に満ちた賑わいが戻る日も近いでしょう。

白根地区(18名) 会長 梅木 朋子

白根カーニバル

【日時】令和5年10月21日(土)
10時～15時
【場所】白根公園
【参加人数】保健活動推進員……14名
一般参加者……180名

感想

通常の規模で行われた今年の白根カーニバルは、天候に恵まれ、入場者も多く、盛況でした。
普段のお食事の塩分摂取量を評価した上での、血圧測定や、血管年齢の測定をメインに、握力と体脂肪測定も行いました。
皆様、健康に対する意識が高く、若い方から熟年層まで、180名という大勢の方に参加していただきました。
最初は、緊張なさりながらも楽しそうに係員と交流していただき、看護師や保健師の測定結果アドバイスにも、真剣に耳を傾けていらっしゃいました。
その笑顔を見ながら、これからは専門家や、区の皆様のお力をお借りして、地域の方達の健康づくりのお役に立ちたいと、改めて思いました。



旭北地区(25名) 会長 継枝 圓光

ホテル観賞ウォーク

【日時】令和5年6月17日(土)
17時30分～19時30分
【場所】県立四季の森公園
【参加人数】保健活動推進員……5名
一般参加者……6名

感想

ちょうどホテルの季節でもあり、夜間のウォーキングを企画しました。
17時30分に上白根コミュニティハウスに集合。四季の森公園に向けて出発し、20分ほど到着。みんなで楽しくおしゃべりしながら公園内を散策したり、展望台にのぼったりして過ごしました。その後、野外ステージでみんなでお弁当を食べました。
薄暗くなるほどにだんだんと人が増えてきたので、19時ごろに「あし原湿原」に移動。はじめは、なかなかホテルに会えませんでした、「あ、いた」「ここにも」と声がかかるや、すぐに大勢のホテルたちが歓迎してくれました。その間20分くらいだったでしょうか。幽玄な美しさに、時を忘れるほどでした。
ご家族、ご友人を含め推進員どうしの交流を深めることができ、楽しい思い出となりました。(10,220歩)



上白根地区(3名) 会長 吉田 澄子

ハマトレ体操と健康作り講座

【日時】令和5年4月24日(月)
10時30分～11時30分 他11回
【場所】西ひかりが丘団地集会所
【参加人数】保健活動推進員……3名
一般参加者……延べ120名

感想

毎月第4月曜日10時30分～11時30分までハマトレ体操と講座を交えた活動をしています。
西ひかりが丘は里山が近いので、4月と9月の里山ガーデンが開催される時期に、ミニウォーキングを実施しました。8月には骨粗しょう症予防の為に栄養講座を実施しました。
10月は「お医者さんへの上手なかかり方」、11月には健康チェック、1月には認知症予防の為に体操等も予定されています。
一年を通して、毎年4月から3月まで、12ヶ月いっぱい活動をしています。保活3名ではなかなか大変な部分もありますが、地域ケアプラザの方々のご協力のもと、活動を継続させる事ができているのは、とてもありがたいと感謝しております。
これからも地域の健康づくりの為に、共に活動していきたいと思っております。



各地区紹介

今宿地区 (21名) 会長 福田 啓子

ウォーキング

- 【日 時】令和5年9月15日 (金)
9時30分～12時30分
- 【場 所】鶴ヶ峰バスターミナル～保土ヶ谷陣ヶ下溪谷公園
- 【参加人数】保健活動推進員…………… 7名
一般参加者…………… 3名

感想

5月のウォーキングは、悪天候のため中止になりました。9月は、鶴ヶ峰バスターミナルからしばらく歩き、帷子川親水緑道の広がっている所で、ストレッチを行い出発しました。緑道は以前帷子川の水害が多かった為、都度災害に向き合い、治水工事をして今の川に改修されて、緑道を整備し遊歩道になりました。緑道を抜けて、帷子川の川沿を進むと川に魚が泳いでおり、サギやカワセミ、カワウを見ることができました。また川には魚道があり、アユなど魚が遡上するそうです。川から外れ、坂道を上る途中に、廃寺の跡地があり、今は石仏が当時の面影を残していました。しばらく歩くと陣ヶ下溪谷入口に着きました。溪谷を降りて川まで行きましたが、カミナリが鳴り出し、あたりが暗くなり、急遽引き返し解散になりました。

鶴ヶ峰の近くで沢山の自然にふれあうことができましたが、その自然の中で、昼食が取れなかった事がとても残念でした。



川井地区 (16名) 会長 渡辺 洋子

川井健康ウォーキング

- 【日 時】令和5年7月8日 (土)
9時30分～11時30分
- 【場 所】川井地区周辺
- 【参加人数】保健活動推進員…………… 14名
一般参加者…………… 15名

感想

コロナの行動制限が緩和され、マスクの着用が自由化され、初めてのウォーキング。

暑い梅雨の時期に、幸いにもさわやかな風を感じながらの実施となりました。

三保市民の森の尾根道から桧山公園を廻り、若葉台中央広場まで約4.5km、途中休憩を含めて2時間の行程でした。

皆さんと話しながら歩けば、普段は行かない山の道も楽しく歩むことができました。

住んでいる町の再発見に繋がる貴重な機会となり、歳を重ねても負担なく歩けるコースを探して、次回も楽しくウォーキングしたいと思います。



若葉台地区 (21名) 会長 齊藤 由紀子

手洗いチェック

- 【日 時】令和5年6月1日 (木)
13時～15時
- 【場 所】若葉台地域ケアプラザ2階
- 【参加人数】保健活動推進員…………… 19名

感想

コロナが5類に移行しましたが、まだ予断ができない状況の中、基本中の基本である、手洗いについての講習会を行いました。

最初にレクチャーを受けてから、石けんで手を洗い、「手洗いチェッカー」で汚れの残り方を確認しました。

私達保健活動推進員は、ふだんから高い意識を持っているので、ある程度の自信を持って臨みました。しかし、「手洗いチェッカー」に手をかざしてみると、汚れの残りが多く見つかりました。・利き手ではない方の力が弱く、汚れの残りに左右差があった。・爪先を気にしていたら、爪の横側と生え際に汚れの残りがあった。

・指の間、シワの中に、汚れの残りがあった。

・手首も良く洗ったつもりだったが、汚れが落ちていなかった。

手の洗い方について、数々の反省があり、認識を改めた1日となりました。



笹野台地区 (16名) 会長 山崎 真由美

コグニサイズ

- 【日 時】令和5年9月10日 (日)
10時～11時30分
- 【場 所】笹野台地域ケアプラザ
- 【参加人数】保健活動推進員…………… 14名
一般参加者…………… 10名

感想

笹野台地域ケアプラザご協力のもと、～認知症予防に向けた運動～コグニサイズを行いました。コグニサイズとは、コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせた造語で、頭を使ってからだを動かす、違う事を同時に行うことで脳の認知機能を効果的に向上させるそうです。

椅子に座りながら最初はストレッチで体をほぐし、簡単な課題から、次第に注意を払わなければ出来ない課題へと進んでいきます。

出来なかった時のもやもやとした感じが良いそうで、先生の「出来なくていいんです。大丈夫!」とのお言葉に励まされ、間違えて笑って、終始楽しむことが出来ました。

同じことの繰り返しではなく、いつもと少し違った事をする事で、脳や身体に刺激を与えることが出来て、それが大切なのだと教えていただき、大変勉強になりました。

これを機に是非、日常生活で意識していけたらよいと思います。

各地区紹介

希望が丘地区 (8名) 会長 大杉 知子

長寿会 (中希西部地区・コーポラス地区の老人会) での健康チェック

【日時】令和5年10月26日 (木)

13時～14時30分

【場所】中希西部自治会館

【参加人数】保健活動推進員…………… 3名
一般参加者…………… 31名

感想

今年度は、自主活動事業として、健康チェックを企画しました。

9月にKKネット(子育て応援の会)にてママ達を対象とした健康チェック、10月は長寿会(老人会)、11月は松の会(高齢者昼食会)、今後は3月に富士見自治会の老人会にて行う予定です。

中でも参加者が多かったのが、長寿会での健康チェックでした。その時の様子を振り返ります。

長寿会の参加者は70～80代の方が多く、チェック項目は血圧・握力・血管年齢・体脂肪・身長・体重の6種類の測定を行いました。

項目は長寿会の代表の方と相談しながら決めていきました。「身長を測定する機会がなかなかない」とのお話だったので身長計も準備させていただきました。

身長が縮んでいる方が多かったり、血圧がいつもより高い方が多少いましたが、これを機に、より一層健康に気をつけていただけたらと思います。

希望が丘東地区 (28名) 会長 佐藤 雅樹

ウォーキング

【日時】令和5年6月17日 (土)

11時～14時30分

【場所】大和 泉の森

【参加人数】保健活動推進員…………… 13名
一般参加者…………… 2名

感想

定例会終了後に、ウォーキングを計画しました。梅雨の時期の晴天に恵まれ、逆に気温の上昇も気がかりでしたが、木陰が多いコースだったので助かりました。

頼んでおいたお弁当を各自が持ち、ふれあいの森を過ぎ、泉の森の中にあるテーブルと椅子を確保して、昼食を摂りました。開放感のある場所で会話がはずみました。

ウォーキングというよりトレッキングのようなコースを、うっすら汗をかきながら歩きました。引地川の水源地の池に映る木々の緑など自然を満喫し、公園内にある古民家では昔ながらの農具に触れ、観察センターでは展示している公園内の生き物を見て楽しむことができました。

新規委員が多いなか、今回のウォーキングは、推進員同士の交流を深めるいい機会になりました。



希望が丘南地区 (14名) 会長 紋谷 笙子

フットケア

【日時】令和5年10月7日 (土)

15時～16時30分

【場所】南希望が丘地域ケアプラザ

【参加人数】保健活動推進員…………… 13名

感想

フットケアとは、いつまでも歩行できる様に、ケアを行う。

1.足を洗い 2.爪を切る 3.保湿を行う

足のうらには3点のアーチがある。

拇趾球、小趾球、踵骨の3点が姿勢保持の支点となる。3点を結ぶ各アーチには、衝撃吸収・バネ効果、循環促進効果(第2の心臓)があり3点バランスで、重力による体の負荷を和らげる。

爪の正しい切り方

長さは指の先端と同じ高さになる様カットするのが基本。その後、目の細かいヤスリをかけるとよい。

入浴時、ブラシ等を使い、爪のまわり、足趾と足趾の間等を、洗うと良い。その後、保湿クリーム等を塗り、足に一日御苦勞様と感謝をする。

今迄に、何と無く足を洗い、爪を切っていたが、爪の切り方の大切さを知る。

これからも自分の足で、いつまでも歩ける様に、フットケアを続けていきたい。



さちが丘地区 (10名) 会長 久保田 菊治

健康ウォーキング in 北鎌倉

【日時】令和5年6月22日 (木)

8時30分～11時30分

【場所】北鎌倉周辺：円覚寺～明月院

【参加人数】保健活動推進員…………… 10名

感想

新型コロナウイルス感染症が5類に移行、ふだんの生活に戻りつつある中、ちょっと遠出して北鎌倉周辺でウォーキングを行いました。

JR北鎌倉駅からスタート、駅直近の円覚寺の境内を散策、それから明月院に移動、境内を散策するおよそ2時間の行程です。

当日は梅雨入りしておりましたが、曇り空で時おり薄日が差し、少し体を動かすと汗ばむ陽気でした。それぞれの境内では、あじさいの見頃を迎えて、特に「あじさい寺」として有名な明月院は数千本のあじさいが、淡いブルーの花を開花させておりました。また、平日にも関わらず国内外の観光客が大勢訪れておりました。

住んでいる地域から離れ、新型コロナのリスクが無くなってはおりませんが、コロナ禍前の社会活動や日常生活が戻りつつあると、あらためて感じました。



各地区紹介

万騎が原地区 (17名) 会長 島田 扶美恵

万騎が原フェスタでの健康チェック

【日 時】令和5年11月18.19日 (土.日)

10時～15時

【場 所】ふれあい連合会館&万騎が原第1公園

【参加人数】保健活動推進員…………… 15名
一般参加者…………… 230名

感想

今年度は、万騎が原連合自治会の行事「万騎が原フェスタ」の規模が拡大し、公園で保健活動推進員が健康チェックをさせていただきました。握力測定、体脂肪測定、血管年齢測定を行い、平均値などを記載したチラシを作成して配布しました。また「フレイル予防に取り組もう」のボールペンや、ティッシュを配布しました。

大勢の来場者があり、1日目は140名、2日目は90名、両日あわせて230名が健康チェックを受けられました。子ども達は、握力測定で盛り上がり、大人は血管年齢測定に興味を持たれて、測定される方が多かったです。

自分の健康について考える良い機会になったと思います。

二俣川地区 (22名) 会長 下野 守

新宿御苑散策

【日 時】令和5年11月3日 (金)

9時30分～13時

【場 所】新宿御苑

【参加人数】保健活動推進員…………… 5名

感想

今年3月から相鉄・東急直通線が開通して、新宿御苑も乗り換え無しで行けることになりました。そして皇室ゆかりの菊花壇展が、開催されるこの時期に計画しました。

当日は、素晴らしい秋晴れとなり、すがすがしい気持ちで二俣川駅を出発しました。新宿御苑には約1時間で着いて、祭日にも関わらず、直ぐに入場できました。まず温室へ行って南国の花々を、次には日本庭園で菊花壇展を鑑賞しました。菊たちは整然と並べられていてとても綺麗でした。苑内を移動しながら多くを鑑賞し、整形式庭園では、バラ花壇を鑑賞しました。バラの見どころは、少し過ぎてはいましたが、プラタナス並木と青空とともに異国情緒がある風景でした。

そのあと新宿門で解散したのですが、とても全ては廻り切れませんでした。それでも苑内で1万歩を達成して、多少疲れも有りましたが、大満足の日でした。

二俣川ニュータウン地区 (8名) 会長 大見 久美

第47回ニュータウン夏祭りにて禁煙推進活動

【日 時】令和5年7月29日 (土)

15時30分～20時

【場 所】中沢小学校 校庭

【参加人数】保健活動推進員…………… 8名
一般参加者…………… 約200名

感想

二俣川ニュータウンでは、4年ぶりの夏祭り、受動喫煙防止の啓発ティッシュを配布しました。

夏祭りは、コロナ前は2日間の開催でしたが、今回は1日開催となり、最高気温35度の暑さにもかかわらず、小学校の校庭が人で埋まる大賑わいとなりました。

当日の主な担当は、給茶と救護だったのですが、夏祭り事務局の許可を得て「禁煙推進・受動喫煙防止キャンペーン」のタスキをかけ、お茶を貰いに来た人や屋台に並んでいる人などに、200個のティッシュを配布しました。中には「最近、禁煙始めました。」と報告される方もいて、皆さんの禁煙への関心が高まっている事を実感しました。



旭中央地区 (9名) 会長 小川 ひろ子

ウォーキング

【日 時】令和5年5月11日(木) 9時30分～13時30分

【場 所】県立 大船フラワーセンター

【参加人数】保健活動推進員…………… 7名

感想

旭中央地区連合町内会で、久しぶり開催予定であった「三世代ふれあいの集い」は、雨で中止になりました。

また、旭区民まつりでは、朝から雨の中、「健康フェア」は開催されたのですが、ブースへの移動時に、濡れてしまい残念に思いました。

新型コロナは令和5年5月8日より5類感染症へ変更になりましたが、油断せず、その人なりに、無理なく体を動かし筋力をつけることで、健康な毎日を送ることに繋がると思います。

旭中央地区では、この時期にウォーキングを計画しました。大船まで電車で移動し下車すると、大船観音を見上げ、徒歩15分で園内に到着します。

昭和37年に、神奈川県農業試験場の跡地に開設され、数多くの植物が、通年で見ることが出来ます。手入れされたバラ、ルピナス、ハス池や温室内の展示もあり、園内植物を、思い思い楽しみながら歩きました。



各地区紹介

旭南部地区 (15名) 会長 内田 律子

自彊術体操教室

【日時】令和5年度毎月第3土曜日 延べ11回
10時～11時30分
【場所】南本宿レストハウス
【参加人数】保健活動推進員…………… 10名
一般参加者……………各回7～8名

感想

自彊術は、大正時代から100年間以上行われている自力療法を目的とした健康体操の先駆けであり、ラジオ体操よりもはるか昔から行われています。

全31種類の動作(体操)を順番に行うことで、健康を増進して、病気も改善に導くことを目的としています。

毎月、講師を招き、老若男女どなたでも、簡単に出来る体操として、地域の皆さまに参加していただいております。



左近山地区 (10名) 会長 水谷 三枝子

立位機能検査 StA²BLE 体験

【日時】令和5年9月21日(木)
13時～15時
【場所】左近山地域ケアプラザ
【参加人数】保健活動推進員…………… 5名

感想

9月21日 左近山地域ケアプラザで、市沢地区の保健活動推進員と合同で、横浜国大の大学院環境情報研究院の学生から、ライトタッチ現象を応用した、立位機能検査法の体験をしました。

指先に、装置を取り付けて1分間測定するだけ、という方法でバランス年齢=身体機能の結果がわかる検査でした。体験後、学生さん達と地域の皆様の健康促進に活かせるかについて話し合いをしました。

左近山地区としては、健康づくり体操教室、老人会の定例会、これから活動を開始する機会があれば、学生達に協力していただき、高齢者の皆さんの健康に役立つことができると考えております。



市沢地区 (8名) 会長 松井 加代子

ママの健康チェック

【日時】令和5年7月6日(木)
10時～11時30分
【場所】市沢下町町内会館
【参加人数】保健活動推進員…………… 3名
一般参加者…………… 21名

感想

民生委員が主体となり、年10回開催している、子育て支援事業の「ふれあい広場」に、保健活動推進員も毎回、参加しています。

今回は七夕飾りを親子で作りながら、「ママの健康チェック」を行いました。血管年齢、体脂肪測定を行い、その後看護師さんから、結果をふまえての生活上の注意点について、話をいただきました。

スタッフも測定に参加し、皆が健康に関心を持ち、生活習慣を見直すきっかけになったと思います。



旭区保健活動推進員会全体研修会

令和5年11月1日(水)、旭公会堂にて「令和5年度旭区保健活動推進員会全体研修会」が開催され、171名が参加しました。

齊藤会長、本城センター長の挨拶の後、かながわ健康財団の高垣茂子先生から、「地域のつながりと健康づくり」をテーマとしたご講演をいただきました。

高垣先生は、健康運動指導士のほか、アロマセラピーアドバイザー、レクリエーションコーディネーターとして、神奈川県内各地(保健所、市町村、学校、企業等)の健康づくりや介護予防事業の講師・運動プログラム作成を手掛けるなど幅広く活動されています。

冒頭に、音楽に合わせた簡単な体操でウォーミングアップを行い、健康づくりに効果的な運動強度についてのお話や、ラジオ体操・舌の体操など、すぐに実践できるような簡単な運動の紹介をしていただきました。また、フレイル予防においては「人とのつながり」が重要であり効果的だということ、データとともにわかりやすくお話していただきました。

参加した方からは、「無理なく少しずつ、できることから始めようと思った」「自分自身から、家族、地域の方にも伝えたい」という声も多かったです。毎日少しでもできることを続けること、地域のつながりの大切さを改めて確認することができました。



横浜市保健活動推進員永年勤続表彰式

令和5年8月22日(火)、関内ホールにて横浜市保健活動推進員永年勤続表彰式が執り行われました。旭区では、14名の方が10年表彰、2名の方が20年表彰、2名の方が30年表彰を受けられました(下表参照)。

式典では、受賞者紹介の後、山中市長より各代表へ表彰状が謹呈され、市長の式辞、来賓祝辞を頂きました。

式典後には、東京都健康長寿医療センター研究所の社会参加と地域保健研究チーム・研究副部長の村山洋史先生より、「社会のつながりと健康づくり」をテーマに講演がありました。

時代の変遷や現代社会の性質を踏まえて、社会のつながりが健康にもたらす効果や、推進員としての活動が、「健康づくり」だけでなく、「つながりの環境づく

り」にも貢献しているというお話しをいただき、推進員としての役割を再確認できた講演でした。



各種受賞者一覧

表彰名	地区名	受賞者名	表彰名	地区名	受賞者名
令和5年度 横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰	左近山	藤田 延子	令和5年度 横浜市保健活動推進員永年勤続表彰(10年)	上白根	吉田 澄子
令和5年度 横浜市保健活動推進員永年勤続表彰(30年)	左近山	久住 広子		今宿	本田 宏美
	左近山	和田 芳子		今宿	山田 恵美子
令和5年度 横浜市保健活動推進員永年勤続表彰(20年)	鶴ヶ峰	及川 安子		若葉台	澤田 和穂
	白根	山中 フミエ		若葉台	鈴木 光子
令和5年度 横浜市保健活動推進員永年勤続表彰(10年)	鶴ヶ峰	佐藤 美枝		若葉台	長廻 みどり
	鶴ヶ峰	須藤 嘉久		希望が丘南	植村 球子
	鶴ヶ峰	谷口 和子		さちが丘	石田 千恵
	白根	今関 悦子		さちが丘	久保田 菊治
	白根	加藤 純子			

編集後記

会報「ほほえみ」38号を発行しましたので、お届けします。

今年度は、新型コロナウイルス感染症も5類に移行し、各地区においても徐々に本来の健康づくりの活動に取り組むことができました。当委員会でも、旭区保健活動推進員の活動を広く伝えられるよう、これからの「ほほえみ」も工夫を凝らし作成したいと思います。

誌面発行にあたりご協力いただきありがとうございます。この場をお借りしてお礼申し上げます。

令和6年度 旭区保健活動推進員 永年勤続表彰式・総会

日時：令和6年5月22日(水)
午後1時30分から(予定)

場所：旭公会堂ホール(旭区総合庁舎4階)

発行 旭区保健活動推進員会
横浜市旭区鶴ヶ峰1-4-12
(旭区福祉保健課内) 045(954)6146

発行責任者 会長 齊藤 由紀子
広報委員長 内田 律子
広報委員 加来 素子、島田 扶美恵、鈴木 貴美枝、
深田 洋子、藤田 延子、水谷 三枝子、
渡辺 洋子 (50音順)

題字 和田 麗子