

Topics 実感! 全体研修会に 参加して

日時:平成22年8月26日(木)
13:30~
会場:関内ホール(大ホール)



今回は南区、旭区、栄区の保健活動発表会。参加した推進員の皆さんに感想を聞いてみました。「他地域の活動発表をうかがう機会がなかったので、勉強になりました。よい刺激をいただいたので、これからの活動に活かしていきたいです。」(保土ヶ谷南部:三輪田さん)「保健活動推進員として地域で活動をするときに使う健康チェックの機器、例えば『握力計』『やにけん』などを気軽に借りられると企画がたてやすくなりますね。測定機器の講習も年1回とか定期的にお願ひしたいです。」(常盤台:麻野間さん)



麻野間さん

三輪田さん

伊藤さん

「特に旭区の発表の『子どもから高齢者まで全世代が参加できる活動』に興味を持ちました。各地域が合同で行えるイベントを企画してみたいですね。力が集まれば、大きな企画も実現できるのでは。おすすめのウォーキングコースなどの情報もほしいです。」(千丸台笹山:伊藤さん)「各区の活発な活動を聞いて、これからは若い人たちにたくさん参加してほしいと思いました。若者が参加できる雰囲気づくりを、地域で考えていきたいです。」(権太坂境木:真塩さん)

地区合同イベント

保土ヶ谷南部地区
保土ヶ谷東部地区
岩井町原地区

ヤクルト湘南化粧品工場見学
日時:10月20日(水) 13:30~



肌チェックの様子

白を基調にした工場内は階段、通路にもアロマの香りが漂い、生産ラインを見学するのもしリラックスしながら。その後はゆったりしたサロンで、自分の手をサンプルにグレンジング、ふき取り、ウォッシングを体験。「白くなったみたい」「つるつる」結果のよさに参加者の顔がほころんだところで土産のサンプル品をいただき、さらに笑顔。ヤクルトは飲料のイメージですが「体によいものは顔にもよい」という工場長の言葉が印象的でした。(取材:佐々木安恵)

「児童虐待防止連絡協議会」 学習会

参加して
なるほど

8月27日(金)、星川地域ケアプラザで開催された「子どもを守るために地域でできること」をテーマにした講演会とグループワークに参加しました。全国的に児童虐待件数が増えている状況もあり、行政・地域ともに活発な意見交換がありました。第三者が関わりにくい世の中ですが、身近な支え



子どもの虹情報研修センター 室長の講話

合いの気持ちを持って、積極的に声をしていこうと思います。(取材:上田康子)

表彰されました。 「医療保健功労賞」

いつもチャームな伊藤さん。経歴を生かし、命を守るボランティア「保健福祉に関わる活動」を続けています。今の目標は「地域のオピニオンリーダー・コーディネーターとなる後輩育成。喜び悲しみを分かちあえる安心な街づくり」と笑顔で話していました。



伊藤美紀子副会長

「横浜市社会福祉協議会 会長賞受賞」

保土ヶ谷区保健活動推進員会は20年にわたり地域福祉に貢献。



保健活動推進員だより

平成23年1月発行 保土ヶ谷区保健活動推進員会 広報部

活動の扉

第1号



発刊にあたって

保健活動推進員は、地域の健康づくりの推進役、行政の健康づくり施策のパートナー役として、区福祉保健センターや地域の団体等と連携し、生活習慣病予防をはじめ、健康づくりに関するさまざまな活動を行っています。保土ヶ谷区では、317名の保健活動推進員が「みんなで考えよう 地域の健康～健康づくりは自己チェックから～」を年間テーマとして、区内各地域で活発に活動しています。ここでは、その活動を詳しく紹介し、より深く地域の方々に知っていただけるよう、努めてまいります。

保土ヶ谷区長
岡部 豊



保土ヶ谷区保健活動推進員会「活動の扉」第1号を発行されますことを心からお祝い申し上げます。保健活動推進員は、昭和23年に衛生奉仕員として発足して以来、時代の要請に応じ、今日では地域の健康づくりのため色々と活躍をいただいております。高齢になってもいきいきと充実した生活を送れるように、区民の皆さまが若いうちから健康に関心をもって欲しいと考えています。そのための手助けという大変重要な役割を担っていただき、保土ヶ谷に住んでいてよかったと思える地域づくりのため、これからも皆さまのご活躍をよろしくお願いします。

保土ヶ谷区 保健活動推進員会会長
山崎 滋



皆さま、保健活動推進員会にご理解、ご協力をいただきありがとうございます。我々は「健康横浜21」に即した活動の充実を目指し、各地区の特性を生かした啓発活動、研修などを実施しております。しかしながら、今までその内容を広くお知らせする場がありませんでした。この度、本紙「活動の扉」発行に至り、情報交換、相互協力の体制がさらに強化されることと喜んでおります。地域の安心・安全な生活を維持するために、今後ともどうぞよろしくお願ひいたします。

あなたの身近な 健康先生

保健活動推進員の中には、自ら講師となって健康のための活動を行っている人も少なくありません。希望により、他の地区に出張も。興味のある講座や体操があれば、お問合せを。地区の交流も兼ねていっしょに楽しみましょう!

【岩井町原地区】神田三枝子さん

●ストレッチ体操全般



月2回のペースで老人ホーム「太陽の国ほだや」において、入所者対象のストレッチ体操をしています。転倒予防やリンパの流れをよくする体操で、車椅子の人も全体の半数ほど参加しています。他の開催としては、年齢や体力に合わせた体操、子育てサロンでのママさん対象の「おなかひっこめ体操」も好評でした。

【川島原地区】御調良子さん

●ゴムひも体操、ストレッチ体操など

月の最終木曜日の午後1時から、陣ヶ下公園近くのグリーンハイツ集会所で健康体操を開催。韓国のキム先生直伝「ハッピー体操」を4期(1期=4か月)習得し、広めています。気軽にできるので、参加者の中には家族に教えている方がいます。教室の前半は体操、後半は水分補給とクールダウンを兼ねて会話を楽しんでいます。心身ともにリフレッシュでき、地域でも人気の教室です。



【健康先生のお問合せ】保土ヶ谷区役所 福祉保健課事務局 ☎334-6347

第2号(平成23年4月以降発行)は、和田地区、上星川地区、常盤台地区、川島東部地区、仏向地区、川島原地区、西谷地区、上新地区、千丸台笹山地区、新桜ヶ丘地区の活動を紹介しつゝ。お楽しみに!

この地区は私が担当しています。保土ヶ谷区保健活動推進員

Topics 実感! 区民まつりに 参加して

日時:平成22年10月16日(土)
10:00~
会場:保土ヶ谷公園内



白根さん

安田さん

白瀬さん

健康チェックコーナーを担当した推進員の皆さんに感想を聞いてみました。「『呼吸一酸化炭素濃度検査』を担当しました。どのように測定するのか、マンガ説明ボードなどがあるとよかったです。他の団体とも連携して、さらに大きな健康コーナーができたらいいですね。」(川島東部:安田さん)「安田さんと同じ担当でした。来場者の方々といろいろなお話ができて、楽しく参加できました。気がつくくと声が枯れてしまって…。担当はお昼まででしたが、心に残る啓発活動ができたと思います。」(上新:百瀬さん)

次ページから、各地区の活動を紹介します。



みんなで考えよう 地域の健康 ～健康づくりは自己チェックから～

今回は10地区の活動を紹介します。

それぞれ各地区の広報部会員が中心になり、取材をしました。

皆さまご協力ありがとうございました。

これからも積極的にご参加いただき、

ご意見・ご要望などをいただきたいと思います。



保土ヶ谷地区

「ウォーキングと健康遊具活用」

- 日時:11月11日(木)9:45～正午
- 会場:児童遊園地



私たちはヘルスメイトさんと一緒に講師の美藤 愛先生(横浜市体育協会)から、児童遊園地内にある健康遊具の使い方を教わりました。普段使わない筋肉がたくさんあることがわかりました。体が柔らかくなったところで、正しいウォーキングの方法を教わり、児童遊園地からこども植物園の3.5kmを歩きました。皆さんも健康のためにいかがでしょうか。(取材:大宮はるみ)

保土ヶ谷南部地区

「乳がん啓発講座」

- 日時:9月30日(木)10:30～
- 会場:瀬戸ヶ谷町自治会館

瀬戸ヶ谷町自治会館にて保健活動推進員と家庭防災員の協賛で70代以上の方々への「乳がん」啓発を行いました。健康づくり係の保健師の指導で、触診の仕方などのセルフチェックを勉強。模型に触れて、しこり、くぼみを確認するリアルな内容に、参加者の86歳の女性は「初めて体験」と真剣な表情でした。「自分のことは自分で守る」という防災の基本を、健康に置き換えて充実した研修ができました。(取材:小松原歌子、小林幸子、小室富美江)



保土ヶ谷西部地区

「健康体操」をして

- 日時:10月29日(金)10:00～
- 会場:今井町自治会館



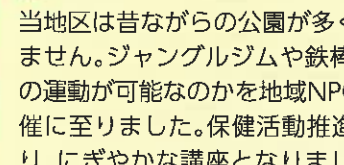
あいにくの曇り空、寒い日でしたが、大勢の方に集まっていただき、ゆったりとした気分で健康体操を楽しみました。跳んだり、はねたりはあまりなく、節々のサポートや筋肉のケアなど、体をやさしく撫でたり、押さえたりしました。まさに中高年の方が、毎日の生活を順調に、必要に応じた動きが変わりなく続けられる、簡単でどこでもできる体操でした。参加された皆さまにも、とても好評でした。2回目は11月末に行いました。(取材:矢部弘子)

あいにくの曇り空、寒い日でしたが、大勢の方に集まっていただき、ゆったりとした気分で健康体操を楽しみました。跳んだり、はねたりはあまりなく、節々のサポートや筋肉のケアなど、体をやさしく撫でたり、押さえたりしました。まさに中高年の方が、毎日の生活を順調に、必要に応じた動きが変わりなく続けられる、簡単でどこでもできる体操でした。参加された皆さまにも、とても好評でした。2回目は11月末に行いました。(取材:矢部弘子)

岩井町原地区

「ご近所の公園で健康づくり」

- 日時:11月1日(月)10:00～11:30
- 会場:富士見台公園



当地区は昔ながらの公園が多く、子ども用の遊具しかありません。ジャングルジムや鉄棒、ベンチなどを使って大人の運動が可能なかを地域NPOの体操の先生に相談し、開催に至りました。保健活動推進員を含め20名の参加があり、にぎやかな講座となりました。老人会の方も終了時間までお元気でびっくり。これからは散歩や買物で外に出た時、公園ストレッチを思い出して気軽に試していただけると嬉しいです。(取材:上田康子)

これからは散歩や買物で外に出た時、公園ストレッチを思い出して気軽に試していただけると嬉しいです。(取材:上田康子)

権太坂境木地区

「育生会院長のお話」

- 日時:11月6日(土)13:00～
- 会場:権太坂境木自治会館

地区社協と連合町内会の協賛で、財団法人 育生会横浜病院院長 塩谷陽介先生をお迎えして『ガン予防のための食生活について』の講演をしていただきました。先生が用意してくださった資料にそってユーモアを交えてのお話はとても分かりやすく、質疑応答では来場の皆さんが積極的に質問をされていました。「すごくいい講演会だった」とたいへん喜ばれていました。参加者も約40名と大好評でした。(取材:矢内和枝)



岩間地区

「乳がんセルフチェック」

- 日時:5月23日(日)13:00～
- 会場:神戸町会館

以前、HOW TO講座で若干の予備知識を得て、今回、神戸町会館で総勢15名参加の研修となりました。乳がんは女性にとって注意しなければならない病気です。男性にもあるそうですが、「早期発見で治る確率も高くなる」とのことです。この研修を受け、さらに確信しました。常日頃から自分の身体をよく観察し、病気に対する知識を身につけておきたいものです。若い女性にも乳がんの仕組みを知っていただき、正しい知識を持って立ち向かってほしいと考えました。(取材:三島益人)



保土ヶ谷中地区

「乳がんセルフチェック」

- 日時:10月6日(水)13:00～
- 会場:元町自治会館

「乳がんの早期発見の啓発」を目的として、元町自治会館で乳がんのセルフチェックの研修会を実施しました。保健活動推進員、自治会の活動に日頃より積極的に取り組む婦人部員と自治会長ら3名の男性が参加。模型を使った触診などを学び、「乳がんは女性特有の病気ではなく男性の発症もある」という講師(健康づくり係保健師)の話に驚きの声があがった。啓発活動をさらに地域で広めていきたいと思っています。(取材:山田 博)



保土ヶ谷東部地区

「セラピー体験ウォーク」に参加して

- 日時:9月27日(月)9:30～正午
- 会場:陣ヶ下溪谷公園

小雨の中、西谷駅から出発。途中の道には田んぼの稲が色づき、野の花が咲いて秋の風景を味わうことができました。深い緑の中に入ると、確かに空気が違います。水音も森の奥に居る感じを高めてくれます。講師の方が「木に癒される」と言われたのがわかる気がしました。緑が減っていく中で、このような溪谷は本当に貴重な場所だと思います。保土ヶ谷東部では、これから地区で講座を行いますので、楽しみに。(取材:樋口多三江、木村友子)



中央地区

「身近な食の安全・安心」を考える

- 日時:1月18日(月)10:00～
- 会場:(株)味の素 川崎工場



真冬にもかかわらず、穏やかな日差しの中、出かけました。大師線 鈴木町駅はすでに工場入口。元々は「味の素」という駅名を戦後「鈴木町」に改名したそうです。広大な敷地内をバス移動しました。「だしの素」について、「昆布は?」「かつお節は?」等々の詳しい説明を聞き、天然の大切さ、だしのおいしさを改めて実感しました。その後、レトルト製品が出来上がる様子を見学し、安心したり、感動したり、納得したりの1日でした。(取材:神宮司鈴子)

真冬にもかかわらず、穏やかな日差しの中、出かけました。大師線 鈴木町駅はすでに工場入口。元々は「味の素」という駅名を戦後「鈴木町」に改名したそうです。広大な敷地内をバス移動しました。「だしの素」について、「昆布は?」「かつお節は?」等々の詳しい説明を聞き、天然の大切さ、だしのおいしさを改めて実感しました。その後、レトルト製品が出来上がる様子を見学し、安心したり、感動したり、納得したりの1日でした。(取材:神宮司鈴子)

中央東部地区

「乳がん検診受診率アップ講習会」

- 日時:11月19日(金)10:30～
- 会場:桜台ハイツ集会所

「下駄履きで行ける講習会・主催者と出席者が顔見知り」を活かして地区を4分割。結果、参加者は60～70代を中心に増加しました。(今後の検討課題は若年層の集客)また、当日は不参加でしたが「乳がんの体験記」が届き、受講者のひとり自己チェックにより早期発見し治療中。終了後のアンケートでは90.5%が「定期健診の必要性を実感」、88%が「今後は自己チェックする」と回答。啓発のもたらす確かな手応えを感じました。(取材:森山京子)

