

4部会はこんな活動をしています

運動部会

会長 五十嵐加代子（部員33人）。運動部会は、「みんなで歩こう身近な地域を！」というスローガンを掲げ、今年から活動を開始しました。各地区の部員が地域を歩き、7つのウォーキングコースができました。そのうちの3つのコース（児童遊園地、三ツ沢公園、バラ園（旭区本宿町）まで）を取り上げ、地域の人も参加する形でウォーキングを実施することが決まりました。また、今後は実施したコースをもとにして、地域の皆さんがウォーキングをするときに、わかりやすく、歩いて楽しいウォーキングマップを作成します。部会員が中心となり、どんどん地域に広めて行きますので、活用していただければと思います。

（記：五十嵐加代子）



ウォーキング

事業部会

会長 樋口多三江（部員6人）。「健康横浜21」の啓発活動のため、毎年10月第三土曜日に実施されます「区民まつり」の健康チェックや乳がんセルフチェックなどのほか、各地域のイベントにも参加しています。

（記：樋口多三江）

区民まつりレポート：強風順延の前日とはうって変わり快晴に恵まれ、保健活動推進員は揃いのベストでのぞみ、小さいお子さんからご年配の方まで多勢の方々に参加していただきました。和気あいあいとした雰囲気の中、ご自分の普段の数値と比べて久しぶりの握力測定で張り切って力を込める方などの健康に関する意見を聞き有意義な時間を過ごす事ができました。健康チェックコーナーでは 皆さんの身長、体重、血圧、握力、呼気一酸化炭素濃度の数値を測りました。普段の身長、体重はわかっていてもその他の数値まで知らないという方々に自己の数値を知っていただき、これからの健康づくりに役立てていただけたらと思っております。



委嘱式に出席しました

2年ごとの委嘱の年にあたり4月28日13:30～16:00保土ヶ谷区公会堂に保健活動推進員が集まりました。横浜市18区で約5000名、保土ヶ谷区でも317名が委嘱されました。委嘱状を授与され2年間の活動が始まることに心引締まる思いがし、『楽しい地区活動のすすめ方』についての講演を聞き、豊かに生きるには主体性と夢を大事に楽しく生き、社会の中で働いたり役割を發揮していくことが大切との話に、保健活動推進員として地区で活動することのだいじさを学びました。

（取材：高梨由紀子）

全体研修会に参加しました

横浜市全体保健活動推進員相互の情報交換や交流を行うための研修会が8月30日13:30～15:30区内ホールにて開催されました。千名近くの参加の中、保健活動推進員の活動状況の伝達が目的の西区・金沢区・瀬谷区の活動事例発表がありました。各区の地元紹介から始まり、「活気にあふれ、健康な町」や「健康に暮らせる支えあいまちづくり」さらに「元気発信」と他地区の活動に圧倒させられる研修会でした。

（取材：小川典江）

研修部会

会長 森山京子（部員6人）。保健活動推進員の研修事業に取り組む「研修部会」です。保健活動推進員の質の向上を目指し、研修会やHOWTO講座を企画実施しました。本年度の研修会は保健活動推進員の全員参加を目標に、各地域の7箇所の地域ケアプラザを会場として、今野歯科衛生士による「口腔全体の健康について」を受講し、口腔ケアの大切さを学びました。そして地域のケアプラザの役割と機能について職員の方に説明をいただき、事業の内容を詳しく知ることができました。また、HOWTO講座は2月15日に開催し、地区活動の発表グループの交流によってより良い地区活動につながる触発の場としていきます。

（記：森山京子）



広報部会

会長 上田重好（部員12人）。広報部全員で分担し、区民まつりや地区で開催された講演会などの保健活動に参加し、取材原稿を持ち寄りました。その後編集会議を重ね「より多くの方に健康づくりの活動に参加していただきたい」という一心で本紙の発行にこぎつけました。本紙を通じて地域の保健活動の存在を知っていただけたら幸いです。そして、活動に興味を持たれたなら、まず、あなたの町の保健活動推進員に声をかけてみてください。

（記：斎理絵）



保健活動推進員だより

平成24年3月発行 保土ヶ谷区保健活動推進員会 広報部

活動の扉

第2号



保健活動推進員をご存じですか？

私たち保健活動推進員は「横浜市民の健康づくり」を合い言葉に区福祉保健センターや地域の団体などと連携し「健康横浜21」の推進を担っています。本紙で紹介するさまざまな健康づくりの活動への皆様の積極的なご参加をお待ちしています。

保土ヶ谷区長 鈴木 和宏

保健活動推進員の皆様におかれましては、日頃から地域の健康づくりの推進につきましてご尽力いただき、厚く御礼申し上げます。

保土ヶ谷区では、今年4月の改選で、現在317名の皆様が保健活動推進員として市長の委嘱を受け、区民の皆様のための健康講座やウォーキング、イベントなどでの啓発活動に取り組んでいただいております。

特に、特定健診やがん検診など健康を守る上で大切な健診を、若い世代から関心を持って受けていただけるよう、重点事業「パパ、ママ、みんなで健康診断推進事業」で区役所に展示コーナーを設け、親しみやすいパンフレットを作るなどの取組をしています。

保健活動推進員の皆様と協力して、地域の健康講座やお祭りなどでも受診を呼びかけて、家族の健康を守り、子どもが安心して成長していく環境を整えていきたいと考えていますのでよろしくお願いします。

また、地域では民生委員・児童委員やスポーツ推進委員（旧体育指導委員）、青少年指導員など、さまざまな分野の方々が活躍されています。これまで以上に同じ地域の中でお互いに情報交換し、協力して取り組んでいただければと考えています。

今後とも、地域の方々が健康づくりに関心をもって活動に参加していただき、保土ヶ谷区に住んでいてよかったと思える地域づくりのために、引き続き皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

保土ヶ谷区 保健活動推進員会会長 伊藤 勇衛

皆様には日頃から保健活動推進員会にご理解、ご協力いただきありがとうございます。4月に委嘱式があり、あらたな気持ちをもって各保健活動推進員が地域で活動を始めています。

今年度は、広報に加えて、運動・事業・研修の3部会を立ち上げました。部会制を取ることで、保土ヶ谷区全体の活動と各地域の活動が、相乗効果により、活発に展開できるようにしました。この取り組みを通して、保健活動推進員が企画力・実践力を身につけ、地域ケアプラザなどと連携して、区民祭りなどでの啓発活動・各地域でのウォーキング・全体参加研修の活動がより充実し活発になっています。その活動を広報がまとめ、このたび第2号を発刊することができました。

今後も保健活動推進員としての誇りを持ち、ご期待に沿えるよう、取り組んでいきます。皆様には地域の活動へ積極的にご参加いただき、健康づくりを行ってくださるよう、お願いいたします。

平成23年度から4部会制で活動しています！

運動部会



研修部会



事業部会



広報部会



最終ページで4部会の活動を紹介しています。

「健康横浜21」を中心に各地区で活動しています！

平成23年度は「ウォーキングで健康づくり」を
区の統一テーマとして活動しました。

「わたしのまちではどんな活動をしているの？」

平成22年度に紹介した以外の10地区の
保健活動推進員の活動の一部をご紹介します。



仏向地区

「脳卒中の発症を予防するための食事」講演会

- 日時:9月30日(金) 14:00~15:30
- 会場:仏向町内会館

歳を重ねるほどに起こりやすくなる脳卒中の予防に役立つ食事について、市立脳血管医療センターの管理栄養士に指導をしていただきました。塩分控えめが身体に良いことは、誰でも知っていることです。だからと言って味気ない食事では長続きしません。減塩のコツは具材によく火を通してから、仕上げに調味料を絡めることで表面に味がなじみ、少しの塩分でもおいしく食べられるとのこと、ブリの照り焼きで実践してもらいました。50歳以上の参加者36名が試食をし、そのおいしさに驚き納得しました。加えて野菜と水分を十分に摂ることが重要とのことでした。(取材:高梨由紀子)



千丸台笹山地区

歯周病予防教室

- 日時:9月8日(木) 10:00~11:30
- 会場:千丸台団地 第二集会場

健康は食からと申します。そのためには、身体に必要な栄養を摂取する食物を噛み砕く歯が重要な役割を果たしています。私たちは、区役所が実施している「地域版歯周病予防教室」を希望し、保土ヶ谷歯科医師会の歯科医師、区役所歯科衛生士を迎えて教室を実施しました。スライドを使い「歯周病に関する講話」や「参加者の口内細菌を顕微鏡で観察」また「正しい歯磨きの実習」を行い歯を残すために、日頃のお手入れが大切であると学びました。今回、保健活動推進員として「歯周病など」について学んだことを活かし、地域の多くの人に啓発を行い、歯周病が減少することを願っております。

(取材:石野清子)



和田地区

「脳卒中の予防・初期対応について」講演会

- 日時:9月14日(水) 13:00~14:00
- 会場:和田西部町内会館

まだ残暑が厳しい中、市立脳血管医療センターの看護師をお招きして「脳卒中の予防・初期対応について」の講演をしていただきました。40歳から80歳代と幅が広く保健活動推進員を含む52名の参加がありました。最近テレビでも取り上げられている脳卒中に対して関心の高さを感じました。事例のDVDを見ながらどのような症状が現れ、いかに迅速な初期対応が必要かを、分かりやすく丁寧に説明していただき、日常の食生活(禁煙や塩分、脂肪分、カロリーの多い食事を控える、野菜を多く摂る)や、適度な運動等、脳卒中予防のためにできることの重要性を改めて知らされた感じです。参加された方にも好評で、このような活動をさらに地域に広めていきたいと思っています。(取材:須川馨)



常盤台地区

「常盤公園を散策」~この木、なんの木?~

- 日時:10月22日(土) 10:00~11:30
- 場所:常盤公園

当地区は、横浜国立大学と常盤公園を囲むような緑豊かな地区です。特に常盤公園には、たくさんの樹木や花々があり、地域の方のよいウォーキングコースとなっています。このような公園をもっと活用していただきたくこの企画を実施しました。当日は、あいにくの小雨の中、保健活動推進員と地域の参加者15名が参加しました。公園職員に公園の成り立ちや木々や草花の紹介をしていただき、ウォーキングという健康面と木々の名前などの知識の両方を同時に得ることができました。これを機会に地域の皆様と一緒に、春にはお花見ウォーキングなどを楽しみたいと思います。

(取材:三村広希)



川島原地区

「禁煙の推進」講習会

- 日時:6月30日(木) 13:00~15:00
- 会場:グリーンハイツ集会所

毎月1回健康体操を行い、健康づくり活動に取り組んでいますが、今回禁煙の推進、乳がんセルフチェックをテーマとして、保健活動推進員を含め17名の参加者があり、保健師の指導で用意していただいた資料にそってお話を聞きました。現在はさまざまな禁煙方法があるので医師と相談して自分にあった禁煙方法を選択することができると知り、本人の自覚が一番必要だと感じました。また、乳がんの触診法を実際に体験し、とても参考になりました。(取材:小川典江)



上星川地区

「リラックス体操」実習会

- 日時:8月23日(火) 10:00~11:30
- 会場:上星川町内会館

毎月一回実施のウォーキングメンバーと一緒に佐野美保子先生の指導のもと、リラックス体操を実践しました。この体操はマットに座り、マッサージやつぼ押しなどを取り入れた方法でリンパ液、血液の流れを良くし体調を整えるので心身のリラックスとウォーキングとは別の爽快感が得られます。終えられた皆さんはすっきりとした表情をしていました。この体操は激しい動きがないため、どなたでも無理無く参加できます。また企画した際にはご案内しますので、ぜひご参加ください。(取材:斎理絵)



上新地区

乳がんセルフチェック体験講習会

- 日時:11月20日(日) 11:00~14:00
- 会場:上菅田小学校

晴天のもと、上菅田小学校にて福祉健康まつりが開催され、多勢の方にご来場いただきました。保健活動推進員は「乳がんセルフチェック」コーナーを担当し、来場者の方に自分で乳がんを初期段階で見つけることができる方法を胸部の模型を使い学んでいただきました。来場者の方の乳がんに対する意識は高く、真剣な面持ちで学んでいただきました。乳がんは30歳から40歳代の女性の発症率が最も高いのが特徴です。今回はこの世代の方々が多く参加してください乳がんに対する意識をより深めていただけたと思います。乳がんの早期発見の可能性は鏡での目視や触診のセルフチェックをしていただくだけで高くなります。これからは毎日の生活にセルフチェックを取り入れる重要性を少しでも多くの皆様に広めていきたいと思っています。なお、今回は事業部会の皆様にもお手伝いいただきました。

(取材:蜂屋秀美)



川島東部地区

瀬谷あじさいの里「白鳳庵」から瀬谷八福神南側巡り

- 日時:6月20日(月) 9:30~12:00

昨年度に引き続き「ニコニコウォーキングで健康づくり」の目標のもと、本年度も「花をテーマとしたウォーキング」を計画・実施することとし、第一回として、9時30分瀬谷駅に集合して、梅雨の代表的な花(瀬谷区の花でもある)のあじさいを観賞するとともに、昨年の瀬谷八福神巡りで、参加者の少なかった南側を巡りました。バスも利用し歩行距離は、4.5kmで、天候にも恵まれ、一般参加者も含め10名でゆっくりと2時間半をかけ、鑑賞とウォーキングをニコニコ楽しみました。最初に訪れた「あじさいの里『白鳳庵』(瀬谷区本郷)」では、各種・多数株のあじさいがきれいに満開状態で参加者の皆さんも満喫できたことと思います。その後、四福神や他の史跡などを巡り、よき汗をかき、解散前の昼食は格別おいしくいただきました。活動成果は、いずれ「ニコニコウォーキングマップ」2号としてまとめる予定です。

(取材:松本ミチ子)



西谷地区

地域清掃「みんな笑顔で町の美化」

- 日時:9月24日(土) 9:30~10:30
- 会場:西谷地区

台風一過、抜ける様な秋空のもと、私たち西谷地区保健活動推進員の定例活動を実施しました。保健活動推進員だけではありません。広報の掲示板を見て自由参加の親子メンバーも加えてのスタートです。地域を3グループに分け約1時間かけて町内のゴミを集めました。3年前から隔月で年5回程度(真夏は除く)続けてきたおかげで、町の人たちともすっかり顔見知りとなり徐々に美化が進んでいます。これからも美化を通じて町づくりを推進したいと思います。

(取材:釜口忠彦)



新桜ヶ丘地区

「この街に住んでよかった」を目指す

- 日時:10月19日(水) 9:30~12:00
- 会場:藤塚小学校 視聴覚室

地域の5つの自治会がひとつになって、一人暮らしの高齢者を支援する『よつ葉会』。月1回楽しい一日をともに過ごしています。小学校が会場であることから1、2年生の児童が、毎回クラス交替で20分の休み時間に、ここへ訪れてゲームやジェスチャー遊びなどを一緒にして交流。児童の「もうおわりなの?」の声と、70名の笑みが会場にこぼれます。17年間続いているのはこの笑顔からでしょうか。そして、保健活動推進員の任期終了後も、継続してよつ葉会の活動に参加している方が多くいます。(取材:藤川信子)

