

部会の活動の様子

今年度は運動部会と研修部会が連携して取り組み、その内容を地区の活動に展開させることができました。

研修部会 一期2年間の活動を振り返って

保健活動推進員の向上を目指して、研修会や触発の場を企画する研修部会です。

昨年度の「口腔ケア研修」は、好評をいただき、徐々にですが地域に発信することができました。今年度は運動の講師を招いての「正しいウォーキングの仕方」の研修を実施しました。受講した研修を取入れ運動部会が作成したマップを活用し、運動部会と協働でウォーキングを行いました。その後、多くの地区でウォーキングが行われたことは、良い流れとなりました。保健活動推進員が地域に根ざしていくためにも、町内会、子ども会、高齢者の集いなど、連携を取りながら地域に発信していくことはこれからも大切にしていきたいと考えます。 記：森山京子



運動部会

「みんなで歩こう身近な地域を!」というスローガンを掲げて昨年度から活動を始めた運動部会は、33人の部会員が力を合わせて、この夏、地域に密着した内容のオリジナルウォーキングマップを完成させました。

今後はこの冊子を最大限に活用し、部会員が中心となり地域の皆さまにウォーキングの楽しさをお伝えする活動を展開していきますので、イベント開催の折にはふるってご参加ください。運動部会の活動が、皆さまの日常生活に無理なく運動習慣を取り入れていただく一助となれば幸いです。

記：南里文紀

ウォーキングマップは
ほどがや区内ウォーキング
でダウンロード!!

マップ名は
ミニウォーキング
～身近な地域を歩こう～



事業部会

今年度事業部会では、区民まつり、ケアプラザのおまつりに出展し、啓発活動を行いました。また、健康づくりに役立てていただきたいと思い、情報提供をテーマに次の2点を作成しました。

- 健康啓発コーナー設置(区役所本館3階15番の部屋の前)乳がんセルフチェック・受動喫煙防止などの随時啓発のためのパネルを展示
 - 特定健診、がん検診などの実施協力医療機関一覧の作成・配布
- 今後も各地区の啓発活動のアドバイザー的な役割を担っていきたいと考えています。 記：樋口多三江



編集後記

23年度に立ち上げられた部会が軌道に乗ったことで、今年度の保健活動推進委員会の活動全体は一層活気に満ちたものになりました。充実した紙面をお届けできる期待から、広報部会の編集作業も和やかでたのしいうちに終了しました。次年度も充実した活動と紙面をお届けしたい!応援よろしくお願いします!!(記：広報部会一同)

活動の扉

とびら

第3号

私たち保健活動推進員は、地域の中で健康づくりの推進役を担っており、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。この「活動の扉」は私たちの活動を知っていただき、皆さんの生活に取り入れてもらうために発行しています。ぜひご一読ください。

効果的なウォーキングとは...

春は始まりの季節ですね。あなたは何を始めますか?ウォーキングなんていかがでしょうか?研修で学んだことを少しご紹介します!

視線は遠くに
あごは引く

胸を張る

踵から入って
親指に抜ける

歩幅は大きく

肩の力を抜いて
腕の振りは
前後に大きく

背筋はまっすぐ

⚠個人差があるので
無理をしない
水分補給はのどが
渇く前に



ウォーキングマップをつくりました!

区役所のホームページからダウンロードすることもできます。

区内には素晴らしいウォーキングコースがたくさんあります。私たちはその中からおすすめの9コースのウォーキングマップを作成しました。

風薫る5月のウォーキング(マップ②のコース)



西谷会館広場で、準備運動後、田原橋公園へ、ひっそり咲くピンクのハスの花を愛で、帷子川沿いを歩き親水公園へ。鶴ヶ峰駅、憩いの広場、バラ園と歩みを進める。参加者全員バラの香りに癒されながら、品種をメモする人、一本一本鼻を近づけ香りを楽しむ人、写真撮影に夢中な人などなど...四季咲きも多く、何かしらバラは咲いているとのこと、みなさんも一度足を運ばれてみてはいかがでしょうか。 ※バラ園見学には事前予約が必要です。

- ①健康遊具を楽しむ上菅田コース
- ②親水緑道公園コース
- ③陣ヶ下深谷公園コース
- ④たちばなの丘公園コース
- ⑤上星川あおぞら公園 常盤公園コース
- ⑥三ツ沢公園コース
- ⑦瀬戸ヶ谷弥生公園と歴史散策コース
- ⑧児童遊園地・こども植物園コース
- ⑨保土ヶ谷公園コース

地区の活動の紹介

保健活動推進員の活動については地域の回覧板、掲示板などでお知らせしています。ぜひ一度、参加してみてください。またPTA、子ども会、子育てサロン、老人会などを通じて活動することも目標の一つとしていますので、地元の保健活動推進員に声をかけてください。

保土ヶ谷地区 陣ヶ下ウォーキング 10月30日 陣ヶ下溪谷公園(マップ③のコース)

地元からひと足のばし、陣ヶ下溪谷でのウォーキング。ほとんどのメンバーにとって初めての土地で、今年保健活動推進員会で作成したマップを片手に散策です。

西谷駅から住宅地を行くと、陣ヶ下溪谷公園の入り口。ここから景色は一転、うっそうとした森の小道です。車行き交う環状二号線の真下に、こんな自然が残っているとは驚きでした。水の流れとは逆に進むと、ようやく溪谷にたどり着きます。溪谷からの流れに足を滑らせないよう、皆気をつけながら、一步一步岩を踏みしめ渡りました。川を渡ると今度は登り道。いつの間にか森をぬけ、陽のあたる丘の道に。周囲の木々も桜や小槿などさまざまな落葉樹に。

時期はまだ10月末、「もうすぐ美しい紅葉だね」と話を弾ませながら登りました。体も心も健康になったウォーキングでした。 記 佐々木淳子



西谷地区 脳卒中の発症を予防するための食事 11月6日 西谷会館

脳血管医療センター、管理栄養士 横山邦篤先生をお招きし、講演していただきました。

食生活において、野菜摂取の重要性、特にカリウムや食物繊維をたくさん摂ること、塩分を減らすことが、脳卒中を防ぐうえで最も大切であることを学びました。合わせて海藻を摂ることも大切です。

「塩分摂り過ぎは、からだに悪いと知りつつ味が濃くなってしまふ」という方には、塩分を減らす工夫として味付けを最後にすると味もしっかり感じられ塩分量も少なく済むとのこと。この方法で、実際調理した「ぶりの照り焼き」を参加者に食していただくと「これなら簡単だしすぐ実践できる」という声が聞かれました。

ワンポイントアドバイス

野菜を基準通り摂るのは、なかなか難しいものです。野菜ジュースなどで補うのも一つの方法です。表示を見て無塩であること、カリウムがたくさん入っているものを選びましょう。 記 石田松子



常盤台地区 常盤台地域ワイワイウォーク 11月25日 常盤台小学校

常盤台地区では、毎年連合町内会主催によるウォーキングラリーが行われています。今年は600人余りの地域住民が参加し、「健康」をテーマに、ゲームや運動をしながら各自治会のポイントをめぐり、ゴールの常盤台小学校を目指して、大いに盛り上がりがありました。

保健活動推進員は、横浜国立大学内での握力測定、小学校の校庭でのタバコに関するクイズやミミズの実験を行いました。また、参加者に乳がんの触診モデルを使ってしこりの硬さなどを実感していただきました。握力測定では、自分の握力と年齢を比較して子どもも大人も一喜一憂、大変好評でした。 記 根岸由紀子



岩井町原地区 子育て中にリフレッシュ♪体操のお手伝い 7月25日 岩井保育園

子育てに忙しいママは、なかなか自分の体のメンテナンスができません。そこで、保健活動推進員は、民生委員・児童委員の方が行っている子育てサロンの場をお借りして、年に2度体操教室を行っています。

保健活動推進員の神田三枝子さんが先生となり、産後特に気になるウエストのシェイプアップや、骨盤底筋の強化などの体操をお手伝いしています。お子様たちのことは私たちや、民生委員・児童委員がお守りしていますので安心して体操できると好評です。参加されたママたちは、とてもリフレッシュしていました。 記 尾本亜紀子



千丸台・笹山地区 親水緑道公園とバラ園でリフレッシュ!! 10月25日(マップ②のコース)

当日、14人の参加者で9時半に西谷駅南口の西谷会館で準備運動をして出発。田原橋公園で休憩した時、小枝に止まるカワセミや、釣りをする若者たちにであいました。緑が生い茂る親水緑道公園では、3組もの鴨のつがい泳いでいるのを愛でながら、森林浴をしたような気分を味わうことができました。

待望のバラ園では色とりどりのバラを背に記念写真を撮りました。はじめは不安そうな表情を浮かべていた方も「歩き易かった」との声がありました。

今後もマップを活用し、積極的に体力作りに挑戦していきたいと思います。

記 土屋廣子



中央東部地区

①夕涼み、お月見ウォーキング

7月24日～10月30日 週2回 鎌谷町内、浅間台、三ツ沢公園

昨年度の夏休み(8月末まで)、子どもたちの防犯を兼ねて始めた夕涼みウォーキングを自治会、子ども会の協力を得て今年も実施することができました。週2回火曜日は町内の南側、木曜日は北側を歩きます。

夜7時45分に出発、約1時間のウォーキング、夏は公園で蟬の羽化に直面し、子どもたちと一緒に興奮したり、南側コースでは横浜の夜景に感動したりと昼には見られない体験を楽しむことができました。1回の参加人数は16～25名、小学生から高齢者まで、ご夫婦の参加が6組もありました。

今年度はこの催しが10月末まで続き、「夜ぐっすり眠れるようになった」という声がたくさん聞かれました。ウォーキングに加え、笑ったり感動したことは何よりと思います。笑いは何よりの妙薬と言われるから! 記 嶋崎美代子



②ゆうゆうサロンのウォーキング

10月2日 横浜国立大学

一人暮らしの高齢者を対象に峰沢・岡沢自治会が月に一度、健康チェックをする「ゆうゆうサロン」の場で、保健活動推進員が中心となり健康ウォーキングを実施しました。

横浜国立大学の広大なキャンパスでたっぷり緑を楽しみ、それぞれのペースでゆっくり時間をかけてウォーキングをしていました。お昼は満員の学生さんたちの熱気あふれる中、学食ランチをいただくという貴重な経験をしました。

初めは「最後までついて行けるかしら」と不安そうな表情を浮かべていた方も帰りにはシャキッと背筋が伸びて、心なしか若返ったような後姿がたくましく思えるほどでした。4時間程度のウォーキングでしたが「また来たいね」という声も聞こえてきました。私たちもたっぷり元気をもらえた一日でした。

記 高橋真奈美

