

仙向地区



ラジオ体操とウォーキング

●DVDで確認しながらのラジオ体操は思いのほか好評で、「自分が覚えていたのがいかにいいかげんだったかを、見直す良い機会になった」と喜ばれました。

●タカナシ乳業のバラ園までのウォーキングは、上星川の両郡橋から川沿いを歩き川の中の魚や水鳥を見たり、道中の花や木々に驚いたりしながら鶴ヶ峰駅の前までだったので、少しハードに感じた方もいて着いたときは胸をなでおろしました。そんな私たちを多種多様で色さまざまなバラが迎えてくれ、バラの中に身を置いていると疲れも吹き飛び心地になりました。 記：高梨 由紀子

新桜ヶ丘地区



目の健康講座

年1回、自主講座を開催しています。本年度は10月3日、今井地域ケアプラザに福祉保健センターの五十嵐先生をお迎えして「目の健康講座」を開催しました。地域の皆さまが目の健康に関心があり、ポスター、回覧、声掛け、ケアプラザ共催などが効を奏して、当日の参加者は50人となりました。五十嵐先生のユーモア溢れる語り口でのお話は、参加者にたいへん好評でした。毎月実施のロコモ予防体操教室、地域の高齢者や子育て支援事業への協力と多忙な日々ですが、今後も「健康寿命をのばす」ための講座を続けたいと思っています。 記：小泉 恵美

笹山地区



みんなで健康ウォーキング

27年度から保健活動推進員を5名で発足しました。初年度は区役所の担当職員のお力添えをいただき、自治会婦人部と協賛で講演会と地元有志の方の郷土舞踏「おわら風の舞」を開催いたしました。

今年度は、「私たちがまず健康に」とのことで毎週木曜日にご近所の方もお誘いしてウォーキングをしています。歩きながらお口の運動も怠りません。途中の公園では講座で習ったアイスブレイク、ラジオ体操なども組み入れています。歴史が古い自治会・社協活動のラジオ体操、歌の会、よろびの会などに住民の皆さまとともに参加しています。 記：善治 敬子

横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰
おめでとうございます！

無理と言われた4部会制。ゼロから勉強し、基礎を固めてきました。大切なのはコミュニケーション。各地区から出た部会員で全地区と連絡を取ることを発案。保健師と各地区を回り、多くの人との出会いで築いた活動の基盤です。これからも皆さんとのコミュニケーションを大切にしていきたいです。

保健活動推進員：樋口 多三江



このたびの受賞は自治会、事務局のご支援、さらに保健活動推進員会の皆さまのご協力で受賞したものです。今期を持ちまして定年となります。ここまで活動ができたことは皆さまの支えがあって成し遂げられたことと心よりお礼申し上げます。ありがとうございました。継続は力なりと申します。自分自身の健康を第一に楽しみながら健康づくり活動をお願い申し上げます。

好きな言葉…(惻隠の情)

保健活動推進員会会長：伊藤 勇衛

●運動部会長…「運動は楽なり!!」 ●研修部会長…情報は至る所にあります。関心が大切です。
●事業部会長…各地区「健康づくり」イベントご参加下さいね。 ●広報部会長…正しい情報で健康づくり!



活動の扉

第7号

～のぼそう地域の健康寿命～

- 健康寿命とは…健康上の問題で日常生活が制限されることなく活動できる期間です。
- 保土ヶ谷区保健活動推進員会では「のぼそう地域の健康寿命」を目標に様々な活動に取り組んでいます。
- このページでは、日々続けられ、病気の予防に効果がある、緑豊かな公園を使ったウォーキングについてご紹介します!

ウォーキングの効果

1日8,000歩程度のウォーキングは、ロコモティブシンドロームをはじめ骨そしょう症や認知症など、さまざまな生活習慣病の予防に効果があります。
※歩きすぎは疲労やけがの原因になることもあるので注意が必要です。

1日平均2,000歩 寝たきりの予防
1日平均5,000歩 要介護・認知症・心臓病・脳卒中の予防
1日平均8,000歩 動脈硬化、骨そしょう症、ロコモティブシンドローム、 高血圧症、糖尿病の予防

「よこはまウォーキングポイント」パンフレットより

ウォーキングの方法

徐々にステップアップ

①ただ歩く
まずは公園まで
歩くことから顔は
正面を向く上体を起こしすぎず
猫背にならずおへそ下を
ひっこめて腕を前に振り上げるタイプ
体が起き上がりすぎるので
肩、背中、首を痛めやすいかかとから
着地する②少しだけ意識して歩く
公園内の坂道や階段を
積極的に使う③ウォーキング
公園を起点にウォーキング
でレベルアップ③ あごは出さず、
引きすぎず① ② ③
腕を後ろに、
左右平行に振る③ 足は一直線を
はさむように③ 親指の付け根で
地面を押すあまり腕を振らないタイプ
歩幅が狭くなり全身の筋力
が衰える

「横浜市環境創造局/公園de健康づくり」より

ウォーキングのご案内

保健活動推進員会では年に数回のウォーキングイベントを開催しています。ウォーキングで気をつける事などについて説明しながら、皆さまの健康づくりのお手伝いをしています。興味のある方は、地域の掲示板や回覧をご確認いただくか、お近くの保健活動推進員にお声かけください。

児童遊園地・梅林
ウォーキング陣ヶ下～たちばなの丘
ウォーキング

よこはまウォーキングポイント

保土ケ谷 地区



陣ヶ下溪谷ウォーキング

10月の晴天のもと、陣ヶ下溪谷公園に行ってきました。相鉄線西谷駅をスタート、下流口から公園に入って散策、西原口から公園を抜け、駅にもどるコースでした。陣ヶ下溪谷は環状2号線下に隠された秘境。溪流沿いを歩くと気持ちよい清涼感に満たされます。水面から出た岩を伝って溪流を渡り、溪谷から山の上まで続く登りの山道。時どき休憩を入つつ再び駅にもどるまで、1時間40分歩きました。山あり谷ありのコースですが、すてきな景観のおかげで楽しいウォーキングでした。 記：佐々木 淳子

保土ケ谷中 地区



健康寿命をのばすためには口腔ケアも大切

保土ケ谷中地区では9月15日に元町自治会館において、総勢20名で「歯周病予防教室」を開催いたしました。保土ケ谷歯科医師会の松崎崇先生からは、歯周病が全身に及ぼす影響についてお話しいただき、今野歯科衛生士からは、正しい歯のみがき方や歯ブラシの選び方などの指導をしていただきました。参加者の方からは「初めて知ったことが多く、たいへん勉強になった」と好評でした。また毎月第2木曜日午前には同会館で、ラジオ体操をメインにして口コモ予防体操や認知症予防のゲームを取り入れた運動を実施しております。 記：蛸子 真由美

保土ケ谷東部 地区



鎌倉ウォーキング



6月17日晴れ、保土ケ谷駅集合。鎌倉駅までの車中で事業活動内容を話し合いました。鎌倉駅で江ノ電に乗り、長谷駅で降車、長谷寺を見学する予定でしたが30分待ちとのことで、大仏を見学することにしました。極楽寺までウォーキングをしましたが、残念ながら極楽寺も工事中で見学できませんでした。極楽寺の前で昼食をし、保土ケ谷駅で解散しました。 記：樋口 多三江

保土ケ谷西部 地区



楽しみながらウォーキング

私たちの地区では歩くだけでなく、雰囲気や景色も楽しみながらウォーキングしています。三溪園や山手など、行くだけで楽しめて、さらにウォーキングで健康になれるお得な活動です。10名に満たない少人数ですが、バスで現地に赴き楽しいひとときを過ごすのが恒例です。保健活動推進員の交替が頻繁な地区ですが、そのことが多くの方に保健活動の大切さを知っていただく良いチャンスとなることを願います。 記：黒澤 順子

岩井町原 地区

健康体操でリフレッシュ♪



健康体操の指導ができる保健活動推進員が先生となって、特別養護老人ホームの利用者さんや乳幼児のお母さんなど、ひとりでは体を動かす機会が少ない方のお手伝いもしています。とくに月2回の特別養護老人ホームでのリハビリ体操は、多くの方のご参加で好評とたくさんの笑顔を見ています。 記：尾本 亜紀子



中 央 地区



ほどがやウォーク 地元を歩こう

中央地区では今年度初めて、星川地域ケアプラザの事業に協力する形で参加しました。「ほどがやウォーク地元を歩こう」と題し、健康づくりのためのウォークのコツを学び、楽しく歩きながら仲間づくりもできることを願いつつ、企画段階から加わっての活動でした。運動習慣をつけるために5月から月1回の3回シリーズとしました。新しく生まれ変わった「星川中央公園」での健康遊具体験や、コースを変えた2回の保土ケ谷公園ウォークを実施、簡単な体力チェックも取り入れて、参加者の皆さんと一緒に気持ちのよい汗を流すことができました。 記：南里 文紀

和 田 地区



「ゴキブリ退治」ホウ酸だんご作り

6月1日、釜台町自治会館で、毎年恒例となっております「ホウ酸だんご作り」を実施いたしました。ゴキブリ退治には、とても良く効くと評判で、地区の皆さん30名に参加いただきました。4テーブルに分けて、玉ねぎで涙を流しながらも、和気あいあいと作業することができました。時期も梅雨入り前にできて本当に良かったと思っています。この機会にお会いすることで、日ごろの皆さんの情報交換もできて、明るい笑顔になって、お帰りになりました。 記：秋 敏枝

常 盤 台 地区



月1回の楽しいカフェ

毎月第4金曜日11:00～14:00までの3時間、常盤台地域ケアプラザで民生委員、ボランティア、保健活動推進員の7～8名で、近隣の高齢の方をお迎えして「トキワカフェ」というお茶会を開催しています。常に40～50名の方が来てくださいます。参加費100円でコーヒー、紅茶、日本茶、有志の方の手作りお菓子、また地域の福祉作業所「麦の丘」「ダンボの会」「豆腐工房」の方たちが作る、おいしいパンや豆腐を昼食にいくつかのテーブルでさまざまな話題に花を咲かせながら、楽しくてにぎやかなランチタイムのひとときを過ごしています。 記：根岸 由紀子