



永年勤続10年表彰 おめでとうございます！

2017年度の永年勤続表彰式が8月10日に「はまぎんホールヴィアマーレ」にて開催されました。

保土ヶ谷区からは10名が表彰されました。保土ヶ谷地区1名、岩井町原地区1名、中央地区3名、和田地区1名、川島東部地区1名、仏向地区2名、その他1名の皆さま、おめでとうございます！

当日、お互いの活動話に花が咲く中、皆さんに一言感想を伺いました。全員の第一声が「あっという間の10年でした！」です。そして「仲間と一緒に楽しんで出来た。」ことが長続きの秘訣だと思う。とのことでした。

これからも20年、30年表彰を目指して頑張しましょう！

事業部会

<メンバー紹介>

樋口多三江	部長	保土ヶ谷東部地区
佐久間康子	書記	保土ヶ谷西部地区
外岡 篤子	会計	川島東部地区
中村 愛子		川島原地区
東島 恭子		新桜ヶ丘地区
佐藤 初江		千丸台地区
山口 芳子		笹山地区

<活動について>

赤ちゃん教室、3才児健診、花フェスタ、区民まつり、ケアプラザ、地区センターなどで、乳がん、大腸がん、たばこ、健康についての啓発活動をしていきます。

記：樋口 多三江

運動部会

運動部会は、100歳まで元気に歩くことを目標に、楽しく活動中です。

毎月第1木曜日に定例会をもち、今年度は誰でもできるストレッチ体操の研修を主に、各地区から選出された部会員を通じて活動の輪が広がることを目指しています。

11月にはよく晴れた秋空の下、みなとみらいウォークを実施、今後も21名の部会員の親睦を図りつつ、運動の気持ちよさや大切さを地域の皆様に広めてまいります。

談：小林 那子



研修部会

「いろいろあります、健康寿命の延ばし方」

保土ヶ谷区保健活動推進委員会は横浜市内の他区ではまれな四部会制をとっています。研修部会は保健活動推進員が地域で教えてほしい健康寿命の延伸に寄与する情報の、より一層の向上を目的に活動しています。今年度は12月に2回に分けて全員を対象にして研修会を開催しました。健康寿命の延伸という最終目標に向かって、今回のテーマはこれからも増加が懸念される認知症とその予防についてです。そして年度末の2月には活動発表交流会を開催し、全部で21ある地区の代表が一堂に会して今年度の活動発表と情報交換を行います。

記：富田 修一



4部会の 活動紹介です

広報部会

広報部会はたった3人の小さな部会です。少人数で広報紙を作成できる秘密は、各地区の仲間たちが、各活動の様子を文章や写真で記録して持ち寄ってくれるからです。保健活動推進員は、区内21地区それぞれの現状を踏まえた上で、地域の皆様の健康寿命の延伸に寄与すべく、工夫・協力し合って日々活動しています。私たち広報部員は、その仲間のがんばりを、ぜひ地域の皆様に広く知っていただき、区の保健活動を盛り立てていきたいという思いを持ってこの広報紙「活動の扉」を作りました。ご自身やご家族の健康を考えるきっかけにいただければ幸いです。

記：南里 文紀



保健活動推進員だより

とびら

のぼそう地域の健康寿命

活動の扉

第8号



※注2

2018年3月発行 保土ヶ谷区保健活動推進委員会 広報部会

～あなたは大丈夫？健康のための身体活動チェック～

・ふだんから元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

・目標は、1日60分、65歳以上の方は1日40分、元気にからだを動かすことです。

・筋力トレーニングやスポーツなどが含まれるとなお効果的です。

スタート

毎日合計60分以上、歩いたり動いている

NO

YES

運動習慣がある

※注3

運動習慣がある

※注3

NO

YES

NO

YES

同世代の同性と比較して
歩くスピードが速い

同世代の同性と比較して
歩くスピードが速い

NO

YES

NO

YES

これから
健康について
考えてみませんか？

気づく

体を動かす習慣を
始めましょう。

始める

よりアクティブな
暮らしを。

体力アップ

素晴らしい！
一緒に体を動かす仲間
を増やしましょう。

つながる



保健活動推進員は自らの健康づくりを実践するとともに、地域の健康づくりを推進しています。

※注1 横浜市保健活動推進員は2018年に70周年を迎えます。

※注2 保土ヶ谷区は2017年に区制90周年を迎えました。

※注3 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上行っている。

各地区の活動を紹介します。

今年度は全 **21** 地区の中の **10** 地区です。

保土ヶ谷南部地区



「コグニサイズ講習会」

横浜市体育協会に2名の講師を依頼し、参加者26名で“コグニサイズ”について学びました。コグニサイズは、運動と認知課題を組み合わせた認知症予防のための取り組みです。講義ではプロジェクター画面を見ての記憶力のクイズ、認知症について勉強し、また、実技ではラダーを使って色々なステップや体の動かし方を行いました。少し難しいステップもあり間違えることもありましたが、笑い声と共に楽しく時を過ごしました(コグニサイズは間違えても動きを止めない事が大事。間違いは大いに歓迎、この時脳が働きます。)。今後は自分たちの周辺に広げていきたいと思います。

記：吉田 總一郎

榑太坂境木地区



「のぼそう健康寿命(がん検診受診率の向上)」

11月5日(日)榑太坂コミュニティハウスに於いて、がん検診受診率(乳がん、大腸がん)の向上を目的として、パネル展示及びリーフレットの配布をし、乳がんの胸部模型を使ったセルフチェックとクイズラリーを使い実施しました。当日は好天に恵まれ、多数の参加者(大腸がんクイズ78名、乳がん50名)がありました。参加者の中には胸のシコリの箇所を探すのにひと苦労する場面もあり、普段から自己チェックを行うことが大切だと感じました。

記：斎藤 弘子

岩間地区



「認知症予防の為のスクエアステップ体験」

8月5日(土)星川地域ケアプラザ2F多目的ホールにて、中央地区との親睦を兼ね、合同で「みんなで楽しく認知症予防の為のスクエアステップ体験教室」を開催しました。講師はスクエアステップの指導者資格をお持ちの横山陽子さんに担当して頂き、推進員15名が参加しました。最初に私達は各パターン共通の約束ごとを聞き、いざ開始です。最初は簡単なステップなので少し軽い気持ちでした。そのうち、歩きながら手を打つ等の様々な動作を組合せて行っているうちに頭と身体が混乱状態です。こんなはずでは無かったと間違っでは笑い、常日頃から頭と身体の訓練が必要と感じた貴重な時間でした。

記：久保 進

中央東部地区



「若い母親の乳がんセルフチェック講座」

中央東部地区では、1月24日に岡沢町自治会館で入園前の乳幼児の集まり『ことり』の時間をいただき「乳がんセルフチェック講座」を開きました。多数の若いママさん、小さな子供、子育て支援の役員さん、保健師の方、こどもたちの見守り役の推進員が参加し、スライドを見た後、胸部模型を使った触診のやり方を指導し、乳がんの感触を確かめたり、ポスター等を配布して推進員が説明を加えました。去年は有名人の乳がん発症が多く「他人事とは思えない」と、参加したママたちから保健師さんにいろいろ質問が寄せられ、検診とセルフチェックが乳がんの早期発見に役立つ事を感じ、有意義な講習会となりました。

記：平本 俊江

上星川地区



「リズム体操について報告します」

上星川地区では、ウォーキング活動に加え、リズム体操を行っています。講師に田中美智子先生をお迎えし、ご指導の下、ウォーミングアップと、ストレッチを行い、拍子を取りながらステップを踏む練習をした後に、音楽に合わせて踊りました。リズムに合わせて踊る事は、脳と体の活性化になるとの事です。参加された方からは、「年齢を問わず楽しめる」「次回はもっと踊れる様になりたい」等、好評でした。これからも、健康促進の機会の場となる様に活動をして行きたいと思っています。

記：石井 眞智子

川島東部地区



「ニコニコウォーキングマップ発行継続中です」

地域の健康増進に役立てたい思いからの本マップは早9年、2年毎に4刊発行してきました。地区定例会にてテーマや行先・日程など協議し実際にニコニコと歩き、行程地図、要所写真・説明、参加者感想などを盛り込み原稿作成～PC印刷を経て年度末反省会で和気あいあい製本作業して完成です。残念なことは上出来と自負しつつも予算上、多数発行できないことです。現在、5刊目発行を目指し鋭意活動中です。ウォーキング中は、計算やしりとり等に加え笑門来福「ニコニコ」に努めて下さい。より認知症予防・免疫力向上他に効果がありますよ。

記：安田 勝也

川島原地区



「健康フェスティバル」

6月24日(土)9:30～12:30 川島ケアプラザにて「健康フェスティバル」が行われました。開始と同時に子どもから大人まで大勢の方が来場し、肺活量、骨密度などの健康測定や、ヨガ、太極拳などの体操レッスンに参加されていました。川島原地区からは4名の保健活動推進員が参加し、握力測定のお手伝いをさせていただきました。また、健康に関するさまざまなイベントがたくさんあり、みなさんが楽しみながら積極的に取り組んでいる姿が印象的でした。あらためて健康について考える一日になりました。

記：堀越 節子

西谷地区



「高齢者の元気生活研修会(9月21日西谷地区センターにて)」

今後、高齢者の増加による医師不足が課題となる状況をふまえ、民生委員・児童委員、西谷地域認知症キャラバン・メイト連絡会との三者合同研修会を開催しました。講師は川島地域ケアプラザの福島所長、テーマは「高齢者の元気生活」。健康管理の大切さや重要性、生活習慣病を予防するポイント、口腔ケア、気の合う仲間との活動的な生活など盛りだくさんの内容でした。最後に質疑応答もあり、今後も三者が連携して高齢者の元気生活を支えていくために有意義な研修会でした。

記：峯松 佳男

上新・上菅田地区



「健康寿命をのばすために！」

私たちの地区は保土ヶ谷区の北西部にあり、13の自治会より推薦された19人で活動しています。毎月第二水曜日には町内の自治会館にて、こども家庭支援課による赤ちゃん教室の支援を行っています。毎回5組から10組の母子が参加されます。また毎年11月第3日曜日は「福祉健康まつり」を上菅田小学校にて社会福祉協議会主催で開催し、私達は体育館内で地域住民の健康寿命の延伸に向けた啓発を行っています。他にも多くの催し物があるためか来場者が多く、この時は全員がフル稼働です。そして11月末には保土ヶ谷歯科医師会のご協力のもと、歯周病予防教室を開催しました。

記：富田 修一

千丸台地区



「乳がん啓発活動」

10月10日(火)乳がん啓発活動を行いました。千丸台団地第2集会所で乳がんの胸部模型を用意しておいて、自治会婦人部の皆さんに寄って頂き、パネル等も見て頂きました。私たちの話を真剣に聞いて胸部模型に触れてもらい、「がんの固さが分かった。」「乳がん検診に行ったことがないので、今度は必ず行ってみます。」との声がありました。「ありがとう」と喜びの声もありました。年に一回は啓発活動を継続していきたいと思いました。

記：土屋 廣子