

新桜ヶ丘地区

記：東島 恭子

「歯周病予防教室」

9月24日 今井地区センターにて保土ヶ谷区歯科医師会の歯科医師と歯科衛生士

による「健康講座・歯周病予防教室」を開催しました。スライドを見ながら歯周病の実態を把握したり、現在使っている歯ブラシで正しい歯の磨き方を教わりました。9月からは「新桜ヶ丘体操教室」が再開し、少人数ですがインストラクターに習って身体を動かしました。



岩井町原地区

記：神田 三枝子

「講座再開を願う」

新型コロナウイルス予防のため8回目のワクワク体操トクトク講座も延期となり現在に至っています。昨

年度11月20日に第7回の講座を開催しました。方言ラジオ体操、ウォーキング、ラダーを使った運動、ストレッチ・筋トレと盛り沢山でした。さらに高齢者支援課の力を借りて3Aのゲームでじゃんけんゲームや、お手玉回しでは手元にお手玉が5個も貯まったり1つも無かったりで大笑いして盛り上がりました。シーツ玉入れは皆が真剣でした。楽しい時間はアツという間に過ぎ、またやりたいとの声も聞かれ、一日も早く活動できることを願います。



保健活動推進員のこんな活動、みなさんもやってみませんか？

私たちは各自治・町内会長の推薦を受けて横浜市長から委嘱され、健康づくりを応援する地域の仲間として活動しています。保健活動推進員になると、自分にも役立つ生活習慣病予防や健康チェックの方法を学ぶことができます。

保土ヶ谷区保健活動推進員会は「のぼそう健康寿命」をテーマに、各地区や区の行事で活動しています。

横浜市市長からの表彰もあります。

2020年度は推進員として40年以上活動している上新地区の小林那子さんが「横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰」を受けました。おめでとうございます。



小林那子さんと事務局一同

ご本人のコメント

長い間やってきたという意識は全く無いので、人から言われて気がつきました。でもいつも初心の気持ちで今度はどんなことを学ぶことができるかと関心がありました。今はウォーキングに勝る健康法は無いと、毎日のように歩いています。

【保健活動推進員が活動する22地区】

保土ヶ谷地区、保土ヶ谷南部地区、保土ヶ谷中地区、保土ヶ谷東部地区、保土ヶ谷西部地区、岩井町原地区、権太坂境木地区、中央地区、中央東部地区、和田・釜台地区、上星川地区、新桜ヶ丘地区、川島東部地区、常盤台地区、岩間地区、仏向地区、川島原地区、西谷地区、上新地区、上菅田地区、千丸台地区、笹山地区

各地区のイベント



区役所主催のイベント



各地区のイベント



保土ヶ谷区オリジナル4部会制

運動部会

身体機能を整えたい！



事業部会

みんなに知識を広めたい！



研修部会

自分自身も学びたい！



広報部会

みんなに知って欲しい！



保健活動推進員だより

活動の扉

とびう

第11号

のぼそう地域の健康寿命（健康寿命とは介護を必要とせずに自立した生活ができる期間です）

今年度、保土ヶ谷区保健活動推進員会は「横浜市社会福祉協議会会長表彰」を受けました。

保健活動推進員会が毎年あちこちで行ってきた「がん検診や特定健診の受診啓発活動」が今年度は活動自粛モード。



感染予防のために外出自粛してたから、どこにも行ってない…。



みなさま、もしかして「がん検診」や「特定健診」も受けに行かなかった…ってことはないですか？



病気は自粛してくれませんか。「がん検診」や「特定健診」はこまめに受診してくださいね。



“がん”を無症状のうちに出来るだけ早く見つけるのが「検診」です。

【早期発見！早期治療！】が心身と費用の負担の軽減につながります。みんなで「検診・健診」を受診して健康寿命をのぼしましょう！



地域の健康寿命をのぼすために
保土ヶ谷区保健活動推進員会と
横浜市と

保土ヶ谷区からの
お知らせです！



あっ！がん検診へ行こう

横浜市がん検診

検索

歩いてお得な情報！

よこはまウォーキングポイント

検索

健康寿命をのぼそう！

よこはま健康アクション

検索

動画でわかる健康情報！

ほどうがや

検索

健康情報たっぷり！満載！

ほどうがや 健康情報

検索

見てみて
やってみて！



保土ケ谷区保健活動推進委員会は22地区で構成されています。任期は2年。年1度発行の「活動の扉」では各地区の活動を11地区ずつ紹介していきます。区や各地区の活動にどうぞお気軽にご参加ください。目印は黄緑色のベストです！

保土ケ谷地区

記：八代 廣子

「タカナシ乳業バラ園」

保土ケ谷地区ではここ数年、春のウォーキングは鶴ヶ峰にある「タカナシ乳業バラ園」に行っています。

ここは入場無料の施設で規模は小さいですが、ボランティアによる手入れが行き届き、いろいろな種類のバラが咲き乱れています。バラ園散策の後には、こちらも恒例の親睦を兼ねたランチが待っています。（写真は2019年の春のものです）
残念なことに、2020年度は年明けとともに新型コロナウイルスによる感染が始まり、活動自粛で軒並み活動が中止となり、今年はどこにも行くことができないまま、時が過ぎてしまいました。いつになったら今までの活動ができるのか……。笑顔で地域の皆さまとウォーキングが出来る日が待ち遠しいです。

中央地区

記：師尾 公一

「with コロナ」

健康ウォーキング、口腔ケア教室、健康体操教室、ミニデイ体力測定・体操指導、ケアプラザ祭りのブース、花フェスタ等の毎年の活動が、コロナ自粛生活で大きく変化しています。昨年度のあじさいウォーキング(三ツ沢公園等)は27名参加、口腔ケア教室(星川ケアプラザにて)28名参加いただいたことが懐かしいです。いずれも地域の方々の暖かいご理解で、笑顔や楽しい声が飛び交っていました。コロナ禍の早い終息を願うとともに、今後のwithコロナの対応も考えなければと感じております。



保土ケ谷東部地区

記：樋口 多三江

「歯周病予防教室」

歯周病を知り正しい歯みがきを身につけましょう。

歯科医師によるパワーポイントを見ながらの説明です。

- ①毎日のていねいな歯みがきを心がけましょう。傷んだ歯ブラシを使ったり、無理な力で磨くと歯や歯肉を痛めてしまいます。
- ②歯科医院で定期的に歯石を取ってもらいましょう。
- ③規則正しい生活習慣、バランスのとれた食生活は歯や歯肉の健康維持にも欠かせません。歯ごたえのある食物をしっかりと噛んで食べましょう。

「健口体操」は歯科衛生士による口腔機能を向上させるための指導です。口の体操は大きな口を開けて顔全体を動かし声を出すことです。頬の体操はブクブクうがいを3～4回。唾液腺のマッサージは耳下腺(耳の下)から顎の先までと顎の真下を舌を押し上げるようにマッサージします。
日々の口腔ケアで健康寿命をのばしましょう。

保土ケ谷南部地区

記：上田 和子

「歯周病予防教室に参加して」

10月22日岩井町自治会館にて歯科医師の歯周病予防教室がありました。歯周病の原因の歯垢は、正しい歯みがきと歯間ブラシやデンタルフロスを用いることで、取り除くことができます。歯垢が残ってしまうと歯石になり、歯みがきでは取れません。歯科医院で歯石除去が必要になってしまいます。また今回「酸蝕症」という歯の病気があることを知りました。歯が溶けて冷たいものがしみやすくなるそうです。炭酸飲料、黒酢、レモンなどの柑橘系のジュースが原因になります。水で口をゆすぐことで、予防効果があるとのことでした。自分の歯を守るため口腔環境を良好にしていきたいと思っています。

保土ケ谷西部地区

記：長山 昌利

「健康ウォーク」

毎年、地区社会福祉協議会と共催で実施している「健康ウォーク」は、前年度11月に「晩秋の緑と歴史の里 上菅田歴史探訪」と銘打って参加者を募り、多くの方の申込みがありましたが、荒天のため中止となりました。それではと、3月に「春の緑と歴史の里」と銘を打ち直して再挑戦しましたが、コロナ禍のため中止となってしまいました。今年度は、地区会合を9月に再開して「健康ウォーク」の実施を決めて下見を行いました。目的地へのルートの最後に急坂があり、企画の見直しを余儀なくされましたが、皆さまが待ち侘びている(と思っています)この「健康ウォーク」をコロナ禍対策も十分に行った上で、地域の皆さまと共に楽しんで実施できたらと願っています。

笹山地区

記：和地 末子

「健康づくりの推進」

笹山地区では毎年、集会所で講演会を開催しています。
昨年度は「歯周病予防教室」を開き、地域の高齢化が進んでいる中でも多勢の人が参加してくださり大盛況でした。また、地域のサークルと共に春は花見、秋は紅葉散策、豊洲市場などの社会見学にも参加し、健康づくりを推進しております。コロナ禍が終息し、また皆さんと共に活動できることを願っています。

和田・釜台地区

記：須川 馨

「災害時のトイレ対策」

昨年度1月の熊本地震、今年度7月の熊本豪雨災害など九州中部地方の各地に災害が発生し、今も多くの人が不自由な生活に苦しんでいます。
災害により電気、水道、ガスその他のライフラインが止まります。このような災害時に一番困るのがトイレ対策です。災害により停電・断水や下水道の破損でトイレの水を流せない時に必要になるのがトイレバックです。凝固剤タイプの使い方は ①袋を便座の上から被せる。②用がすんだら凝固剤を振りかける ③しばらくするとゼリー状に固まる。④袋の中の空気を抜き口を縛って燃やすごみへ出す。(トイレバックはホームセンター等で売っています)です。
常に災害時に備えトイレバックを備蓄しておきたいものです。

仏向地区

記：高梨 由紀子

「歯周病予防教室を開催」

小柳歯科医と林歯科衛生士による歯周病予防教室を開催し、コロナ禍のため参加者は少人数でしたが有意義な話を聞く機会が持てました。歯周病菌はすべての人が持っていると言われ、ショックでした。汚れは歯周病の入口になるとのことで歯磨き、うがいの重要性を再確認しました。歯周病菌は血管を通して全身を巡り、様々な病気を引き起こす原因になる怖い存在です。自己ケアだけでなく、定期検診を受け、専門家によるケアが大切です。歯の衰えは全身の歪みを引き起こすこともあるので、注意したいものです。いつまでも美味しく食べるためにも、口腔ケアをしっかりしましょう。

常盤台地区

記：津谷 大輔

「地域とともに」

令和2年度は残念ながら、コロナウイルスによる感染拡大防止の為、本来の活動と地域の活動がすべて中止となりました。常盤台地区は、横浜国立大学を擁し、10自治会からなる連合町内会のもとで活動をしています。私たちの活動は標題のとおり、地域とのつながりが特に濃いものがあると思います。横浜国大の学園祭、春「清陵祭」・秋「常盤祭」においての保健推進活動(春：アルコールチェック等・秋：禁煙啓発活動)を行いました。夏は常盤台の夏祭り(盆踊り)において、設営や片付け時の給水担当(麦茶と塩タブレット配布)を実施、炎天下の小学校のグラウンドで準備にあたる皆様の熱中症と脱水症状の予防にあたりました。(2019年度から開始しました)9月には、常盤台保健活動推進員として初めての単独イベント、「歯周病予防教室」を実施。思うように人数は集まりませんでしたが、歯科医師会からの医師による「歯周病」の講義や歯みがき教室など、とても有意義な内容でした。ほぼ毎月イベントでしたが、常盤台社会福祉協議会(民生委員)と共催で「ときわカフェ」を実施、地域のご高齢の皆様とのコミュニケーションを図るお手伝いをしています。現在は定例会を含め、活動ができない状態ではありますが、「WEB定例会」の実施や感染予防の簡単な入り口「正しいマスクの着用などの周知」といった活動なども視野に入れていきたいと考えています。