

 勤続 30 年 1 名…中央地区
 勤続 20 年 3 名…保土ヶ谷地区、保土ヶ谷東部地区、川島原地区、
 勤続 10 年 8 名…中央地区 (2 名)、中央東部地区、和田・釜台地区、
 川島東部地区 (2 名)、西谷地区 (2 名)

お近くのイベントにぜひお立ち寄りください。

保土ヶ谷中地区の蛸子眞由美地区会長が令和 5 年度の市長表彰を受けました。
これは永年勤続かつ活動功労を認められた方が表彰されます。
蛸子会長はいつも優しい笑顔で地域のことを気にかけながら活動しています。
これからも地域の「健康寿命をのばす」ための啓発活動を続けて欲しいです。

花フェスタ

5月に星川中央公園にて開催

主に大腸がん検診受診の推進や乳がん触診法の紹介、たばこの害の啓発、フレイル予防の握力測定を行っています。

新人研修会

6月に区役所にて開催

新規に市から委嘱を受けた保健活動推進員が「地域の健康寿命の延伸」活動の研修を受けます。自身の健康づくりにも役立ちます。

区民まつり 10月に保土ヶ谷公園にて開催
 毎年保健活動推進委員会のブースを出し、多くのご来場者にがん検診受診推進などの「健康寿命を延ばす」ための啓発活動をしています。

わくわく親子健康フェスタ 6月に星川qlayにて開催
 新しい星川駅ビルでの親子で楽しみながらまわる「健康にまつわるクイズラリー」です。

保健活動推進員だより

2024年3月発行
保土ヶ谷区保健活動推進員会
広報部会

活動の扉

保土ヶ谷区の歩幅マット

『HODO HOKO (ほどほこ)』

「普段の歩幅+10cm」ウォーキングを推奨しています。

歩幅マットの使い方

- 1 ご自分の歩幅に一番近い動物の足跡をさがして歩いてみましょう。
- 2 あなたの歩幅は何cmでしたか？
- 3 自分の身長と平均歩幅と比べてみるといかがですか？
- 4 もう一度より大きな歩幅で歩き、自分にちょうど良い歩幅を探してみましょう。

イベント会場で
試してみてください

私たち、
保護活動推進局は、
地域の中で健康づくり
推進役を担っています。



歩幅を大きく歩くことは、健康にいいことが知られています。
『HODO HOKO (ホドホコ)』は、保土ヶ谷区らしさを込めてデザインされた歩幅マットです。

ご自身の歩幅を知り、平均的な身長ごとの歩幅を体験できます。
『HODO HOKO』で歩幅をチェックし、いつもより大きな歩幅で歩く
習慣を心がけましょう！

このマットは地域のイベントに貸し出しができます。ご希望の際は、地区の保健活動推進員にご相談ください。

歩幅と健康



HODO HOKO



しま模様は横断歩道の平均的な幅です

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。年一度発行の「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お立ち寄りください。目印は黄緑色のベストです！

「コグニサイズ ステップで笑顔と元気！」

11 月 27 日（月）4 年ぶりに保土ケ谷スポーツセンターにて健康体操講座を開催しました。2 名のイン



ストラクターさんからの優しい指導で、開眼片足立ちと、椅子座り立ちテストで各自の体力測定の後、コグニサイズステップ講座では皆さんそれぞれのペースで適度な緊張脳トレで笑い合っ

て楽しく学びました。参加は 21 名と少なく残念でしたが中身の濃いひとときでした。参加者から更に地域へも広げられると思います。6 月の三ツ沢公園あじさいウォーキング、11 月の三溪園散歩も開催し、地域のつながりが益々楽しく笑顔あふれるほっとなまちを目指しています。

「認知症になっても安心して暮らすために」

私たちの地区では「ほどがやカルガモの会」理事長で認知症ケア専門士の大尾美登里先生にお願いし、令和 3 年 11 月開催の「認知症ってなあに？基本を学ぼう」に引き続いて、令和 5 年 3 月に「認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らすために私たちができること」というテーマで 2 回の認知症講座を開催いたしました。高齢化社会である現在、認知症は誰でも罹りうる病です。正しい知識を身につけ早めの対策や予防が大事で、正しい対策をするためには原因を理解することが大切です、特に初期段階で対策を始めることがとても大事とのお話でした。また慣れ親しんだ自宅や町でこれまでのように暮らすために「お互い様」でできる方法を皆で模索し作っていきませんかという先生の提案もありました。

今後も認知症の問題については勉強を続けながら、運動なども取り入れて地域の方々との触れ合いを大切にした活動をしていきたいと考えております。

中央地区

記：師尾 公一



岩間地区

記：久保 進



「体力測定のお手伝い」

星川地域ケアプラザから、明神台明寿会でのコロナ禍で落ちた体力の測定会のお手伝いを依頼され参加しました。当日、保健活動推進員 6 名が明神台集会室に出かけ、各種記録と参加者に対する運動時の補助を行いました。測定は日本調剤の体全体のバランスを知る「体組成計」、全身の筋力量を知る「握力計」、下肢筋力やバランス能力から転倒のしやすさを知る「タイムアップ&ゴー」などです。コロナ禍で外出を控えた結果、体力が相当落ち込んでいることに気づきました。そして、体力を回復させつつ社会参加を行うことがフレイル予防に繋がる一歩だと考えています。

「4 年ぶりの納涼祭」

常盤台地区連合町内会ではコロナウイルス感染症が 5 類に移行したことを皮切りに活発的な活動が再開となり、8 月 5 日には 4 年ぶりに夏の納涼祭が復活しました。

我々「常盤台地区保健活動推進委員会」は準備期間を含めた 7 月 29 日、8 月 4、5、6 日において、熱中症、脱水症状防止対策を目的とした『給水班』を担当し、『飲料水』『塩飴』配布を中心に納涼祭を縁の下で支えました。期間中に熱中症を含めた、傷病者を出すことなく無事に納涼祭を終えることができました。

11 月は地区内にある横浜国大の『常盤祭』に保土ケ谷区保健活動推進委員会として参加、常盤台地区連合町内会の『わいわい文化祭』などに参加しました。

常盤台地区

記：津谷 大輔



「歯周病予防教室」

令和 5 年 11 月 8 日和田西部町内会館にて歯周病予防教室を開催しました。歯周病は歯垢の中の歯周病菌が炎症を起こす感染症です。歯周病菌は血中に入り込むと全身を巡り、様々な病気を引き起こす要因になるものです。歯垢を取り除くに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が、残ってしまうと歯石になり、定期的に歯科医に行つて歯石をとってもらうことになります。

バランスのとれた食生活で、ストレスをためない生活など規則正しい生活習慣を心掛けたいものです。

和田・釜台地区

記：須川 馨



「JR 鶴見線沿線ウォーキング」

2023 年 3 月 30 日鶴見線沿線ウォーキングを実施しました。横浜駅～鶴見駅経由でレトロ風な鶴見線に乗り換え、鶴見駅から約 11 分の通称「海芝浦支線」終点の駅構内から出られない珍しい海芝浦駅に向かいました。天候に恵まれ、海芝浦駅プラットホームで心地よい海風に当たり、鶴見つばさ橋やコンビナートなどの眺望が目に見え、鶴見つばさ橋やコンビナートなどの眺望が目に飛び込んで来て皆で感嘆の声を上げ、写真撮影、駅構内の小さな海芝公園を散策した後に弁天橋駅に戻り、汐入公園で満開の桜を愛で NHK 朝ドラの舞台になった仲通商店街、おきな物産センターなどで買物しアールヌーボー風建物の国道駅を通り生麦での昼食後、花月総持寺駅で解散しました。

今回も大いに談笑しながらの二コニコウォーキングでした。



川島東部地区

記：安田 勝也



「上菅田地区の活動」

この数年間は、コロナ禍により人と接触することが危険視され、行事を開催できませんでした。今年こそはと思っていたが、最大の行事の「福祉健康まつり」が完全屋外開催になり、テントの設営・撤去と電源の確保、雨天時の防水処理の問題を払しょくできず、不参加としました。乳がんの触診模

型の体験や血流測定、握力測定、たばこクイズ等を実施したかったです。

他には赤ちゃん教室や子育てサロンでの乳がんの触診模

型の体験を行っています。

上菅田地区

記：富田 修一



「みんなで楽しめるペタンク」

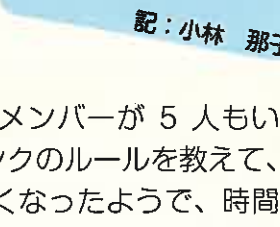
11 月にペタンクを保健活動推進員で実施しました。

ペタンクをやったことのないメンバーが 5 人もいて、私はびっくりでした。ペタンクのルールを教えて、やってみるとすぐ慣れて、面白くなったようで、時間の経つのも忘れてやりました。スポーツが得意でなくても十分楽しめて、最後の一投まで勝敗を左右するスリルに、みんなわいわい言いながら参加していました。楽しいので 2 ヶ月に 1 回、偶数月に続けてペタンクを実施することに決めました。できるだけ新しい人に参加してもらうよう声掛けをしていきます。

11 月 30 日には栄養と認知症についての健康講座を上菅田地域ケアプラザの応援で開きました。

上新地区

記：小林 那子



「久しぶりのウォーク」

コロナ禍で中止していたウォーキングを 10 月 22 日に 21 名（保健活動推進員 13 名含む）参加で実施できました。地元の会館前に集合して、境内に富士塚の有る西谷の富士山神社へ、其所から「みはらし公園」までのウォークでした。どちらも高台なので眺望は素晴らしかったです。神社から走る新幹線が見えた時は、思わず「あ！新幹線～」と叫んでしまいました。神社へ登る階段、其所からバス通りへ出る急な坂、公園に向かう急な坂と、保土ケ谷は坂の多い所だと改めて認識する一時間程のウォークでしたが、気持ちの良い汗をかきました。

仙向地区

記：高梨 由紀子



「進化する歯周病予防教室」

再生しない人間の歯。生きていくうえで必要不可欠であるにもかかわらず様々な要因で失われていきます。その中でも歯周病菌は歯を失う原因となるだけでなく血管に入り込み全身に悪影響を及ぼします。その

歯周病菌を増やさないための大切な教室を開催しました。内容は進化しています。何度でも毎年でも聞いてください。今回は口腔内の出血の有無と pH を判定するキットも試しました。健康寿命延伸のために口腔内を清潔にしましょう！



西谷地区

記：川本 奈津子



「まずできることから！」

コロナ禍でなかなか活動ができませんでした。本年度はまずできることから 6 月は滝ノ川あじさいロードに 800 本の花を見ながらウォーキング、10 月は笹山秋祭りに参加し、上菅田地域ケアプラザは体年齢測定を、保健活動推進員は血管年齢チェックを担当し、一緒に健康コーナーを設けました。

天候に恵まれ 57 名の方がチェックを受けてくれ「何だかドキドキするね」「あ～年より若くて良かった」などの声を聞きながら楽しくできました。これからは地域の見守り連絡会に参加し活動してまいります。



笹山地区

記：和地 末子

