

金沢区保健活動推進員だより



# きぼう

第13号  
令和2年3月

保健活動推進員（通称：保活）は、健康づくりの推進役として、地域のみなさんが健康に過ごせるための様々な健康づくり活動に取り組んでいます。緑色のベストが目印です。



## 委嘱式

4月9日に金沢公会堂で行われました。



## 活動紹介パネル展（年3回）

区役所1階にて、各地区の活動紹介と健康に関する啓発を行いました。



## ミニ広報（年2回発行）

今年度は「タバコの害」「ノロウイルス」をテーマに作成し、自治会町内会掲示板に掲示させていただきました。



## いきいきフェスタ

（10月20日）

「健康チェック&体力測定コーナー」を実施。血管年齢・握力・棒反応の測定を行いました。当日は大盛況で564名の方にご参加いただきました。

### 金沢区保健活動推進員会

会長 森田逸子

この度、保健活動推進委員会の会長となりました森田です。

はじめてのことで、不慣れな点もあるかと思いますが、ご支援・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

4月9日に各自治会・町内会から、推薦された約250名が保健活動推進員として、2年間の委嘱を受けました。

保健活動推進員会は、地域の状況に応じた活動をし、健康づくり・特定健診・がん検診の普及啓発など、テーマに基づいた取り組みを行うとともに、福祉保健センター健康づくり事業に協力し、行政と地域のパイプ役として活動していきます。



### 金沢福祉保健センター

センター長 木村博和

保健活動推進員の皆様には、日頃より地域における健康づくり活動にご尽力いただき、深く感謝申し上げます。金沢まつりいきいきフェスタでの特定健診の受診勧奨、各地区での健康チェックやウォーキング、体操教室などの取組は、区民の皆様の健康を増進し、「健康横浜21」が目指す「健康寿命を延ばす」にもつながる大事な活動となっています。

今後も「誰もが健康で生きがいを感ぜられる地域の実現！」できる金沢区を目指してまいりますので、引き続き皆様のお力添えをお願い申し上げますとともに、益々のご活躍を期待しております。



# 各地区の活動紹介



地域の皆さんの健康のため、各地区では様々な活動を行っています。



金沢区幸せお届け大使 ぼたんちゃん

## 保健活動推進員について

保健活動推進員は「地域の健康づくりの推進役」であり「行政の健康づくり施策のパートナー」です。

自治会町内会の推薦により2年間の任期で市長より委嘱されます。区役所と協力しながら、自ら健康づくりに取り組むとともに、地域の健康づくりにつながる様々な活動に取り組んでいます。

金沢区では、約250人の保健活動推進員が地域の健康づくり支援のために活躍しています。

健康づくりの支援のため、研修なども行っています



ウォーキング研修



健康機器操作研修

## ① 富岡第一地区

### 健康づくりの推進役に

今年度、推進員全員が未経験ということもあり、過去の資料を参考に、また区役所やケアプラザからのアドバイスを受けながらの活動が始まりました。

「お元気すくすく」「お元気だれでも食堂」など定期的な活動の他、11月には「健康ウォーキング」を開催し、ストレッチの方法や歩き方などを学びました。餅つき、健康チェックなど様々なイベントを通じ、「健康づくりの推進役」に取り組んでまいります。



## ② 富岡第二地区

### 楽しみながら健康推進

今期から、新しく加わった2名の仲間達と10名で活動をしています。

毎月1回のかもめ体操は、手ぬぐいやお手玉を使い、約1時間半、身体を動かしています。年2回は体操の参加者を中心に、ウォーキングを行って、今回初めて桜を見ながらのウォーキングに挑戦しました。

子育て支援や餅つき大会は地域の方とコミュニケーションがとれる大切な活動のひとつです。2年目も楽しく進化しながら活動していきたいです。



## ③ 富岡第三地区

### 富岡第三地区の活動紹介

地区の全推進員で活動する事業について紹介します。

「育児教室」では会場準備や保健師・母親のサポート、対象の赤ちゃんの成長を見守り。

「健康のたちより処」(毎月第四火曜)はケアプラザと共催で、血管年齢測定など4種の測定を実施。毎回15名程来場。

「とみおか健康フェア」(9月最終日曜)では、ロコモチェックを担当します。

「コミハケアプラ祭」(毎年秋期)では、健康チェックコーナーを担当。体組成計も使用してのチェックで評判は上々。

時事に合わせ、健康に関するイベントで活動しています。



## ④ 富岡西・能見台地区

### 今年も楽しく健康づくり♪

今年度は、①育児奮闘中パパ向け「親子体操&健康チェック」、②全世代向け「雨のコンサート♪」、③「地域での献血協力」、④「速歩きウォーキング講習」を企画、実施しました。

ウォーキングは初の企画でしたが、「速歩き」という言葉で男性の参加者が多くみられ、良い運動になった！と好評でした。

①は「とことこ」、②と④はケアプラザとの共催でしたが、連携も密にとれてスムーズな活動となり、とても良かったと思えました。



## ⑤能見台地区

### みんなで楽しく健康を！

能見台地区は新旧 16 名で活動しています。

富岡史跡巡りでは、歴史にまつわる話を聞きながらウォーキング(7月)。健康チェックを能見台フェスタや京急ストア内で実施(9・10月)。健康講座では、「食・運動・社会参加が未病予防に役立つ」というお話を聞きました(11月)。

また、育児教室では赤ちゃんやママ達が楽しく過ごせるようお手伝いしました。2月には歌と笑顔の健康法について研修を計画しました。

今後も地域の方々との交流を楽しみながら活動してまいります！



## ⑥金沢シーサイドタウン地区

### 楽しく健康づくり

4月の「つつじ祭」で健康チェックを行い、自分の健康を確認しました。11月の「ポールウォーキング」講習会では、正しい姿勢の歩き方を体験しました。

2月の健康づくり講座「食べて元気に！」では食の大切さを学びました。



一年を通して、自分の健康について見つめ直すきっかけを地域に発信することができました。



## ⑦金沢東部地区

### 毎年恒例！健康チェック

毎年恒例になっている、5月のゴキブリ団子作り。秋祭りりと3月の健康チェック。

現在の推進員と活動し始めて4期目になります。地区の方に定例行事として定着してきました。秋祭りでは若い年代の方の参加も増えました。



前年の結果と比べて一喜一憂される方もいます。健康チェックを通じて、地域の方との交流を深めていきたいと思っています。



## ⑧金沢中部地区

### 健康づくりと認知症予防

令和元年度、金沢中部地区では各町内での子育て支援や保健活動と、認知症サポーターとして認知症啓発活動のお手伝いをしました。

健康づくり面では、10月に金沢スポーツセンターの宮城所長をお招きし、「健康によい歩き方&健康ウォーキング」を行い、座学と、能見台中央公園へのウォーキング、健康器具の活用について学びました。

2月には、音楽療法士の北澤先生にお越し頂き、大きな声で歌って笑顔いっぱい時間を共有できました。



## ⑨金沢南部地区

### 心も身体も健康に！

健康は、身体だけでなく、心の健康も大事であると考えています。ウォーキング、体操、バス旅行、医療講座、健康チェック等。

私たち金沢南部地区保健活動推進員は、体を動かすことの他に、コミュニケーションをとりながら、「たのしい時間」を提供しています。

また、民生委員、主任児童委員、青少年指導員、スポーツ推進委員等、横のつながりが強く、コラボ事業も多々あります。

今後も南部地区ONE TEAMで、頑張っていきたいと思っています。



## ⑩金沢地区

### みんなを笑顔にする活動

金沢地区保健活動推進員は、健康について情報発信をする為に定例会での情報交換や育児教室へのお手伝いなど、様々な活動を行っています。

今年度は、体操教室を体験し、正しい姿勢と呼吸法を学びました。その学びを活かし、ウォーキングを行い、健康への意識を高めました。たくさんの仲間と笑顔で歩くウォーキングだからこそ、心も身体も元気になる事を実感し、皆さんにもお伝えできたらと思いました。

こんな気持ちで私達は、活動をしています。



# ⑪六浦東地区

## 地域の方達の健康づくり

今年度は、保健活動推進員の役割を地域の皆さんに理解して頂く為に、六浦東地区社会福祉協議会主催の行事の中で、血管年齢測定、体力測定を3回実施しました。

ウォーキングは、6月に海の公園を散策、3月には健康みちづくりルートである富岡から八景島のコースへ。

1月にはコグニサイズ、2月に医療講演会と続きましたが、地域の皆さんと一緒に「健康について」学び、楽しく活動していきたいと思ひます。



# ⑫六浦地区

## 健康で毎日を快適に

今年も新旧交代です。総会のあと区役所で委嘱式があり、身が引き締まる思いです。

6月にウォーキングを開催、久里浜花の国に行きました。ポピーは4月で終わり、コスモスは9月と、ちょうど花の無い季節、ウォーキングには集中できたかなと思ひます。登るほど空気がさわやか、天気にも恵まれ、皆と歩く楽しみが良かったと実感しました。

金沢公会堂での講演会は皆が参加し、毎年の「育児教室」「あかちゃんといっしょ」も交替で携わり、新しいメンバーもひとつにまとまり、良い一年でした。



# ⑬六浦西地区

## 新体制でがんばっています

今回の改選では、正副会長・ベテラン町代表が多数交替し、新体制で始まりました。

5月の西地区行事は前任者の力を借りて無事終了。10月のウォーキング（大船観音・フラワーセンター）は現体制で企画し、秋晴れのもと11名参加で交流も深まりました。

12月の六浦地域ケアプラザ・ふれあいバザーは推進員30名が協力して健康チェック・バザー・おでん販売を盛況のうちに終えることができました。



# ⑭釜利谷地区

## チーム釜利谷頑張っています

推進員の8割以上が新任の方となり、いよいよ事業と思つた矢先にベテラン推進員の計報。不安や戸惑いの中からのスタートでしたが、力を合わせて乗り切っています。

『ストレッチ講習会』の後に、「家で続けていたら、膝痛が軽くなった」との嬉しい声が届き、『親子de体操』『歌と笑顔の健康法』では、参加者の方の明るく楽しそうな笑い声を耳にし、輝いた笑顔を目にし、私達自身もいつしか顔がほころんできます。それが次の活動への原動力となっています。



## 受賞おめでとうございます

横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰  
【六浦西地区】長瀬 美鳥

## 横浜市保健活動推進員永年勤続表彰

- ◆20年表彰◆
  - 【金沢地区】長谷川 雅子      【六浦東地区】内藤 さき子
- ◆10年表彰◆
  - 【能見台地区】木下 京子      【金沢シーサイドタウン地区】梅山 由美
  - 【金沢東部地区】遠矢 喜代子      【金沢南部地区】大河原 由佳、松井 明美
  - 【金沢地区】高橋 朱美
  - 【六浦東地区】古賀 眞知子      【六浦地区】菊池 キヌ
  - 【六浦西地区】秋葉 喜美子、佐藤 順英、高橋 孝子、間宮 秀子（敬称略）

金沢区保健活動推進員会      会長 森田逸子      副会長 森圭子、高松礼子  
広報委員      田野崎 友子、水野 久美、長谷川 典代、尾上 志保子、宮本 京子、齋藤 由美子