

保健活動推進員は地域のみなさんの健康づくりを応援します!



金沢区保健活動推進員だより

きぼう



第11号
平成30年3月

「金沢区魅力いっぱいの健康づくり」～活動事例発表～ (9月19日)

毎年開催される横浜市保健活動推進員全体研修会では、毎年3区ごとに活動事例発表を行っています。29年度はいよいよ金沢区の番! 各地区の代表者が参加する事例発表プロジェクトを立ち上げ、グループワークも取り入れた6回にわたる会議を実施し、協力して原稿を作り上げました。

発表テーマは「金沢区魅力いっぱいの健康づくり」とし、「金沢区の紹介」「金沢区保健活動推進員会の紹介」「活動の紹介」の3本柱で金沢区の活動を紹介しました。



乳がんをもっと知ろう!～金沢区保健活動推進員研修会～ (6月30日)



乳がんに関する健康課題を知り、乳がん予防・早期発見の大切さを学ぶことにより、さらに効果的な、地区での啓発・予防活動に取り組むため、研修会を受講しました。

講師は、湘南記念病院乳がんセンター長で医師の土井卓子先生でした。先生は、乳がん撲滅と検診受診率向上を目的としている「ピンクリボンかながわ」の代表であり、メディアの出演や講演活動、執筆も数多く行っています。

とても分かりやすいお話で、検診や自己触診の必要性、治療法を学ぶことができました。

金沢区幸せお届け大使
ぼたんちゃん



公園で健康ウォーキング講座 (12月14日)

野島青少年研修センター及び野島公園に、金沢スポーツセンターの講師をお招きして、保健活動推進員と町ぐるみ健康づくり団体を対象に、ウォーキング講座が開催されました。

正しいウォーキング姿勢や、健康づくりのために公園に設置された健康遊具を利用したの体操や筋トレも学びました。学んだことは、地域の方への啓発、実践に役立てていきたいと思えます。

この他に、地区でも推進員主催のウォーキング講座が開催されています。



各地区保健活動推進員会の活動紹介



保健活動推進員って？

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た保健活動推進員が、自ら健康づくりに取り組むとともに、地域において住民のみなさんの健康づくりを支援するため、区役所と協力しながら、地域の健康づくりの推進のために活動しています。

金沢区では、約270人の方々が、保健活動推進員として日々活躍しています。

富岡第一地区

学び、広げる

富岡第一地区は、全員が保健活動推進員未経験というフレッシュなメンバーでスタートしました。前年度のメンバーをはじめ、ケアプラザの方や社協の方など、いろいろな方に相談し、助けられながら活動しました。



今年度はこれまでの活動に加え、お祭りで健康チェックコーナーを担当したり、地区メンバーで健康ウォーキングに参加したりするなど、新しい事にも取り組みました。主催講演会では、カラーセラピーについて学び、より良く生活することを提案しました。

来年度も健康について自ら学び、それを地域に広げる活動をしていきたいと思っています。

富岡第二地区

楽しく、いきいき健康に！



富岡第二地区では、毎月一回、「かもめ体操」、「はまちゃん体操」を行っています。お手玉・手ぬぐいを使い、楽しく体操していただけるよう工夫しています。またケアプラザの方と協力して、健康チェックも行っています。

春には大船フラワーセンター（バラ展・ピピー）へ、秋には三溪園（菊展）へ、ウォーキングに行きました。

毎年好評のゴキブリ団子作り講習会は、今回も大勢の方が参加して下さいました。

子育て支援や、餅つき大会等、地域の方々と協力し、これからも活動していきたいと思っています。

富岡第三地区

進む健康チェック測定機器

第2回チャレンジフェスティバルを平成29年2月25日（土）に富岡小学校で富岡地域ケアプラザと共催で行いました。

今回は歩き方測定器の開発企業と神奈川工科大学に協力していただき、歩き方と骨密度を測定し、アドバイス等もしていただきました。



2つの新しい測定その他、おなじみの測定である通常の体力測定・ロコモチェック・血管年齢測定と盛りだくさんです。

今回は有料にもかかわらず、開始時間前から受付に並んでいただいたので、開催時間の延長と場所の確保が次回開催への課題となりました。



富岡西・能見台地区

健康づくり 2017



- 本年度は、
- ①フルーツ&キーボードによるリフレッシュコンサート♪
 - ②他人を助け、自分の健康づくりにも繋がる「地域での献血」
 - ③寝たきり予防のための「ロコモ予防体操」

④乳幼児子育て奮闘中のお父さん向けに、「パパの親子体操」

以上、4つを企画実施致しました。

少人数の我が地区ですが、とことこ・ケアプラザとの共催や、地域の温かいご支援のおかげで、とても実りのある良い活動が出来たと思います。

金沢区幸せお届け大使
ぼたんちゃん



能見台地区

楽しい「スリーA」のリーダーとして

2年間の学びが実り、11月に認知症予防「スリーA」のリーダーとしてよちよち歩きの第一歩。参加された方と一緒に「スリーA」を能見台地区に広め、幾つになっても元気で生活できる事の一翼を担えればと保活一同は願っています。



7月に、能見台消防出張所長から健康講座を受けました。市の一日救急車出動件数や、急な病気やけがの受診相談はTEL # 7119（または045 - 222 - 7119）と学びました。

例年通り、育児教室、体力測定、1月は2回目の「スリーA」、2月に健康講座を実施しました。

金沢シーサイドタウン地区

みんなで一緒に健康づくり



今年度は新たなメンバーが加わり、和やかに活動を続けています。

11月には循環器呼吸器病センターの講師を迎え、「インフルエンザ・ノロウイルス対策講座」を開催しました。風邪が流行る前にいち早く予防対策を

詳しく伺うことができ、手洗いチェックでは洗い残しが自分の目で確認できたと好評でした。



金沢東部地区

地域で健康意識を高めよう

今年度も定例行事として、ごきぶり団子作り、健康チェック、役員の施設見学会を行いました。

定例行事として毎年、試行錯誤しながら取り組んでいます。

役員一人一人もレベルアップして、励ましや適切な声掛けが出来るようになりました。

来年度は、新しい取組みに挑戦して、地域の方の健康意識を高める活動をしたいと思います。



ようこそ！-Welcome-
横濱市民防炎センター
栄 増 記 念
2017年 6月21日



金沢中部地区

皆で健康づくり習慣を！



今年度は、各メンバーの活動として、社会福祉協会での子育て支援活動や、各町内での保健活動を行いました。

「みんなで健康づくり！」をキーワードに、10月に「ロコモ予防運動」、2月に「認知症予防体操」

の健康講座を開催しました。各講座で、日々の隙間時間にもできる手軽で楽しい体操をレクチャーしていただきました。

次年度に向けて、若い世代も参加しやすいテーマやPR方法を考えていきたいと思えます。



地区 MAP

金沢区幸せお届け大使
ぼたんちゃん



金沢南部地区

広がれ！健康チェック



「全員参加」を目標としている南部地区は、保健活動推進員も社協事業に沿いウォーキング、骨盤体操、研修旅行、医療講座等活动してまいりました。「健康チェック」は揃いのTシャツを着て、子どもフェスティバル、大運動会、地域の広場（シーエンジェル）等で実施し、とりわけ大運動会では毎年100人もの方がチェックを受けて下さいます。

地域の広場、子どもフェスティバル等でも始めたことにより、ママたちの関心も高まりパパたちも受ける機会が与えられた、と好評を得ています。今後の課題は、地域活動に目を向ける時間のないアラフォー世代の方たちの関心をいかに寄せられるか？まだまだ私たちの活動は続きます。

地域の広場、子どもフェスティバル等でも始めたことにより、ママたちの関心も高まりパパたちも受ける機会が与えられた、と好評を得ています。今後の課題は、地域活動に目を向ける時間のないアラフォー世代の方たちの関心をいかに寄せられるか？まだまだ私たちの活動は続きます。

金沢地区

元気な保健活動推進員！

金沢地区の保健活動推進員さんは長く続けてくださっている方、新しく委員になった方、21名の元気あふれるメンバーで4月にスタートしました。最初の定例会では、少し緊張気味な顔つきも活動を重ねていくうちに笑顔が増え、楽しいおしゃべりもたくさん聞かれるようになりました。会話の中で、「年をとって楽しく人生を過ごすには、まず健康でいる事が大切!!」とみなさんがおっしゃいます。活動に積極的に参加し、まずは自分が体験して周りの人に伝えていく。ちょっと親切で世話好きな保健活動推進員さんを目指し、日々頑張っています。





六浦東地区

鎌倉歴史ウォーク



鎌倉幕府終焉の地を 25 名の参加者と共に汗をかきかき、長谷→極楽寺坂→星の井→虚空蔵堂→成就院→上杉憲方墓伝→極楽寺→阿仏尼邸跡→日蓮袈裟掛松→十一人塚→稲村ヶ崎→月影地蔵堂の流れで、講師の酒井さんのお話に耳を傾けな

がら巡ってまいりました。当日は天気にも恵まれ、トンビにお弁当を狙われつつの昼食でしたが、万歩計は優に 1 万歩を越えていました。先生のお話も 1 歩毎に忘れながらも無事終了しました。



六浦地区

六浦地区 1 年間の活動報告

年度初めのゴキブリダンゴ作成を毎年の行事として行っています。また公園の掃除は毎月第一火曜日に行い、掃除の後話し合いを行っています。あかちゃんといっしょ、育児教室は推進員全員が交代に参加し、地域のお母さん達との交流をしています。キリンビール工場視察、ビールが出来上がるまでの流れを見て感動しました。9 月には関内ホール参加、ウォーキングを瀬戸神社からテクノタワーまで行い、10 月には神奈川県立生命の星・地球博物館などの施設見学に参加、11 月にはみかん狩り、あっという間の 1 年でした。



六浦西地区

地域の方を元気に



私達が健康チェックをする機会は年 2 回あります。1 回目は 5 月に社会福祉協議会主催で行う“フレンドまつり”。この行事は六浦西地区 19 町内会と社協構成団体が全員それぞれ企画し、子どもから高齢者までを対象としています。この

時好評なのが“棒反応”。初めての方は説明してもどのタイミングでつかむか分からず、下まで落とす方も多く「あっそういうことね」と落として納得します。2 回目は 12 月の六浦地域ケアプラザまつりです。ケアプラザの保健師の協力もあり、1 人 1 人にていねいに対応してもらえると好評です。これからも地域の健康づくりに協力していきます。

釜利谷地区

健康づくりは仲間づくり！

8 割が新推進員となった今年度は、自主研修として（推進員向け）「育児教室・最近のママについて」「乳ガンについて」「健康器具の使い方」の他に「認知症サポーター養成講座」を行いました。地域住民向けには、今年も健康づくり・高齢者・子育て担当が其々 2 回、計年間 6 回の主催事業を開催しました。



また、釜利谷子育て連絡会主催の「親子ほっとサロン」で、ミニイベントとして「ママ達の健康チェック」を行い、保健師達の協力もあり、好評を得ました。新推進員も日毎に慣れ、各事業を和気あいあいに進めています。これからも仲間づくりを大切に頑張っていきます。

金沢区の魅力いっぱい!健康ウォーキング 2017

11月11日に開催された毎年恒例のこのイベントに、今年も各地区の推進員が一般参加者と共に参加しました。

ゴールブースでは黒豆ジュースの提供も行い、大変好評でした。当日は全体で774名の方が参加されました。



ミニ広報

タイムリーな情報を発信するため、年2回ミニ広報紙を作成し、自治会町内会掲示板に掲示させていただきました。

今年度は、「食中毒」と「歯の健康」について、掲載しました。



パネル展&血管年齢測定コーナー

奇数月の第4月曜日(原則)に「活動パネル展&血管年齢測定コーナー」を区役所1階ホールにて開催し、毎回多くの方に来場していただいています。

(1月までの参加者 累計 479名)

今後の開催日時は広報よこはま金沢区版に掲載予定です。ご参加お待ちしております。



いきいきフェスタ(10月21日)

毎年恒例の「金沢まつり いきいきフェスタ」に出展し、日々の活動を紹介したパネル展示や毎年好評の健康チェックコーナー、測定後の黒豆ジュースの提供を行いました。

今年はいいにくの悪天候での開催となりましたが、191名(受付人数229名)もの方に参加いただきました。



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

佐藤 喜代子(金沢シーサイドタウン地区) 谷 亀和子(区副会長、金沢地区会長) 橋本 ヤエ子(六浦西地区)

■横浜市保健活動推進員永年勤続表彰【30年】

青木 悦子(区会長、能見台地区会長) 平松 光代(六浦地区) 杉崎 富士枝(釜利谷地区)

■横浜市保健活動推進員永年勤続表彰【10年】

柳下 悦子(富岡第二地区会長) 小野 初江(富岡第三地区) 高松 礼子(金沢シーサイドタウン地区会長)

平石 容子(金沢南部地区副会長) 高橋 ソメ子(六浦東地区会長) 橋本 忠雄(六浦西地区)

川村 千春(六浦西地区) 田中 文子(六浦西地区) 糸畑 和子(釜利谷地区) 玉木 弘子(釜利谷地区) (敬称略)

金沢区保健活動推進員会 会長 青木 悦子 副会長 森田 逸子、谷 亀和子

広報委員 山田 加恵子、柳下 悦子、長谷川 典代、尾上 志保子、釣巻 慈子、高橋 ソメ子

編集・発行 金沢区保健活動推進員会(事務局:金沢区役所福祉保健課内)

〒236-0021 横浜市金沢区泥亀2-9-1 TEL:045-788-7820 FAX:045-784-4600



平成30年度に横浜市保健活動推進員会は70周年を迎えます

FSC® 森林認証紙、ノンVOCインキ(石油系溶剤0%)など印刷資材と製造工程が環境に配慮されたグリーンプリンティング認定工場にて、印刷事業において発生するCO₂全てをカーボンオフセット(相殺)した「CO₂ゼロ印刷」で印刷しています。また、読みやすさに配慮した書体を使用しています。

