



中区保健活動推進員会

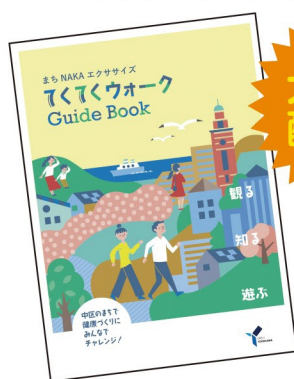
「てくてくウォークガイドブック」をリニューアル

身近なところで運動に取り組みたいという声から、作成したガイドブックです。
このたび、保健活動推進員が、実際に歩いてコースを見直しました。外部のウォーキングアプリを使うと、スマートフォンで現在地を確認しながらコースを歩くこともできます。

ウォーキングは、一人でも気軽に始められる運動の一つです。中区には、景色の良い場所や歴史的な名所、観光スポットもたくさんあります。

ウォーキングの際は、てくてくウォークガイドブックをぜひご活用ください。

また、ウォーキングイベントを開催している地区もありますので、ぜひご参加ください。



大好評
配布中

Point!



- 全8コース 1コース30分～80分
気分や体調によってコースが選択できます♪
- “観る・知る・遊ぶ” 見どころ紹介!
中区らしいビューポイントや歴史などを掲載
- ウォーキングの効果・基本姿勢などを紹介!



▲詳しくはこちらから

【配布先】

中区役所福祉保健課(別館402 番窓口)及び本館1階総合案内、区内地域ケアプラザ、区内地区センター、区内コミュニティハウス、中図書館、中区地域子育て支援拠点 のんびりんこ、中スポーツセンター等



ウォーキングリーダー研修

健康運動指導士の先生から、ウォーキングを行う時の姿勢や歩き方のポイント、ひも靴の履き方等を学びました。地域でウォーキングイベントを開催する際に、参加者の皆様にお伝えしたい内容が満載でした。



元気フェスタ

区民まつりに出店し、握力測定コーナーを設け、健康に関する情報発信を行いました。健康チェックを受けることで参加者の皆様がご自身の健康に目を向けるきっかけづくりになればと思います。



保健活動推進員とは

自治会・町内会からの推薦を受け、市長から委嘱されています。現在、中区では95名が活動しています。

区福祉保健センターや地域の団体等と連携して、地域全体で健康づくりを実践できるようなきっかけづくりや、健康づくりを継続するための活動を行っています。



▲詳しくはこちらから



表彰

横浜市社会福祉・保健医療功労者
市長表彰で、次の方が表彰されました。
(敬称略)

唐澤 波江

(第2地区副会長)



埋地地区

埋地地区では地区の活動にも積極的に参加しています。10月は旧富士見中学校の校庭で開催された、子ども向けのわくわくランドというイベントに、11月は数年ぶりに開催された歩け歩け大会に参加しました。



翁町・千歳町・万代町・富士見町・不老町・山田町・山吹町・吉浜町・扇町・寿町・長者町・松影町・三吉町の一部

第1地区中部

身近な地域にある施設の確認と見学を兼ねてウォーキング。健康・音楽イベント「みんな集まれ第一中部」を連合町内会、社会福祉協議会、民生委員・児童委員、商店街、保健活動推進員などが連携し、年数回開催中です。



曙町・伊勢佐木町・末広町・末吉町・羽衣町・福富町・蓬莱町・弥生町・吉田町・若葉町・長者町の一部

第1北部地区

民生委員と協働して、「ふれあい給食会」、「赤ちゃん学級」の支援を行っている。「ふれあい給食会」で、区役所の歯科衛生士を呼んで、口腔フレイルの講演を行い、健康チェックで「足指力チェック」と、健康くんによる「活舌チェック」を行い、口腔の健康の呼びかけを行った。



赤門町・内田町・黄金町・桜木町・野毛町・初音町・花咲町・英町・日ノ出町・宮川町

石川打越地区

いつまでも自分らしくありたい!各家庭で飲んでいる味噌汁やスープを測定する「塩分測定」を実施しています。家族、自分の体を守るのは食です。



石川町・打越

第3地区

「赤ちゃん学級」のサポートや「高齢者の食事と体力測定」「歩こう会」を開催し、地元の良さを再発見したり、様々な情報交換もできる健康で楽しい会です。



上野町・柏葉・鷺山・竹之丸・立野・仲尾台・西之谷町・本牧緑ヶ丘・豆口台・妙香寺台・麦田町・大和町・滝之上・山手町の一部

関内地区

関内地区では、ラジオ体操を行った後に、「馬車道ノルディックウォーキング」とお茶っこ会「わくわくカフェ」を開催し近隣住民と交流し情報を共有します。



相生町・太田町・尾上町・海岸通・北仲町通・新港1丁目・新港2丁目・住吉町・常盤町・日本大通・弁天通・本町・真砂町・港町・南仲町通・元浜町・横浜公園

第6地区

森林公園のウォーキング・研修会・体力測定会と第6地区全体での祭礼や運動会など、自治会町内会と連携して保活の取り組みをしています。



大芝台・太平町・塚越・寺久保・西竹之丸・根岸旭台・根岸台・養沢・山元町・滝之上・山手町の一部

第4地区南部

月3回土曜日に健康づくり教室を開催。また、赤ちゃん学級のサポートやウォーキングを通して健康づくりのお手伝いをしています。



本郷町・本牧町・本牧満坂・本牧荒井の一部

第2地区

日々を元気に笑顔で過ごすため毎週金曜日「ふれあいサロン」を開催。合唱やハンドベル、盆踊り、手話コーラス、ボクシング体操、DVD等、楽しい時間を過ごします。年4回のお食事会や敬老会、クリスマス会や体力測定も開催します。



新山下1丁目・新山下2丁目・新山下3丁目・元町・山下町

本牧・根岸地区

子育てサロン・高齢者サロン事業・健康づくりを目的とした各イベントを皆さんと協力しながら楽しく活動をしています。



根岸町・根岸加曽台・池袋・矢口台・本牧間門・本牧荒井の一部・本牧三之谷・本牧大里町・本牧元町・本牧原の一部・錦町・かもめ町・千鳥町・豊浦町・本牧ふ頭・南本牧

新本牧地区

本牧宮原・本牧和田・和田山・本牧原の一部

第4地区北部

ウォーキングをかねて神奈川県庁見学などの活動や、各地区での健康チェックなどを行って健康増進のために努めています。



北方町・小港町・諏訪町・千代崎町・本牧十二天・山手町の一部

