



第29号  
平成25年2月

# 会報

区長挨拶	1
全体研修会	1
各地区の活動	2~3
こころとからだの健康について	4
年間の活動(写真)	4
2年間の振り返って	4
各種表彰受賞者	4
編集後記	4

ご挨拶



西区長  
大久保 智子

保健活動推進員の皆様には、地域の健康づくりのリーダーとして熱心に活動に取り組んでいただき、心よりお礼申し上げます。

毎月各地域で行われるウォーキング活動は、多くの区民の皆様の健康づくり、仲間づくりの場となっています。また、こころの健康づくりのための講座や区民まつり・ハマのウォーキングフェスティバルにおける健康測定など、地域に根差したたくさんの方の活動を展開していただいております。

これらの活動は、西区の目指す「いきいきと健やかに暮らせるまちづくり」の実現には欠かせないものとなっており、地域の中でも着実に活動の輪が広がっています。

今後も西区の健康づくりの推進役として、様々な場面でご活躍いただけることを期待しております。



運動が  
こころと  
脳に効く!?

## 最新科学に基づく講話と簡単エクササイズを体験して

第2地区 渡辺 正枝

7月2日(月)西公会堂1号会議室において、保健活動推進員全体研修会が開催されました。

1部

### 最新科学!「運動とこころと脳のお話」

講師 甲斐 裕子 氏

運動する人は長生きか?運動は介護を予防するのかわ?どんな運動でもいいのか?心身の健康に効果的な運動は?など、細かく、研究データを示しながらのお話で、運動には「身体的」「心理的」「社会的」効果があるということでした。



2部

### 現役ヨガ講師が教える

### 「こころもからだも軽くなる!簡単エクササイズ」

講師 小松原 ゆかり 氏

心身をリラックスさせ、気持ちを落ち着かせる呼吸方法を、参加者全員で、楽しく体験しました。



この研修会をとおして、保健活動推進員が地域で取り組んでいるさまざまな活動、その中でも特に仲間と一緒にやる運動は、地域全体を健康にできる効果があるかもしれないと感じました。

保健活動推進員は、仲間と楽しく運動できる身近な場として、ウォーキング活動の日を毎月つくり、活動を続けています。こういった活動が、からだのみならず、こころも豊かにする活動として地域の方に定着し、たくさんの方が参加できる「健康の場づくり」になればいいなと思いました。



## 第1地区 ウォーキング講習会

池田 ミネ子

### 足指力測定・ストレスチェック

9月11日(火)戸部コミュニティハウスで、保健活動推進員と区役所でウォーキング講習会を企画しました。当日は、地域の方も含め15名の参加があり、足指力測定・ストレスチェックと横浜市体育協会運動指導員によるウォーキング指導がありました。



#### 参加された方の感想

「握力測定器、ストレス度をチェックする機器など新しい機器が導入され、いろいろ勉強になりました。ストレスチェック機器は、何度調べても結果が出なかった人もいたり、また必要以上の数字が出たりで、扱いが難しいと思いました。これらの機器を使用することで、自分自身の体力の衰えや、まだまだ大丈夫かななど感じました。

歩き方の良し悪しを調べることは、会場が狭くて出来ず残念でしたが、運動指導員の方に足のケアの説明をしていただき参考になりました。皆様と御一緒に楽しく、また体力の限界を知ることができました。(桜木町内会 吉田 陽子)」



## 第2地区 西区 ウォーキングの日

恒木 房江

### 心と脳の健康づくり

「おはようございます」「久しぶり」「暑いですね」「寒いですね」「気持ちの良い日ですね」「〇〇さんは?」「来ると思いますよ!」毎回ウォーキング開始前に交わされる皆さんの挨拶です。出発までの時間は、お互いの近況、友人の様子などの話に花が咲き、楽しい一時です。

ウォーキング活動は、正に草の根運動だと思います。その根も回を重ねる毎に広がっており、正副会長さんの努力とウォーキングに参加する方々の気持ちの表れだと思います。

ウォーキングは、街並みの変化、四季折々の草花や道一本違ったところの物珍しさを感じながら歩きます。健康・友達づくりをテーマにしているため、無理をせず楽しく行っています。限られた時間内に身近なコースに変化をつけて準備して下さることに、ありがたいと思います。

参加者の中には、勤め先が近隣で、掲示板を見て参加したとのお話もあり、嬉しい限りです。

身近な場所で仲間と楽しく運動が心と脳の健康づくりに一番です。



#### 平成24年度 ウォーキングコース

月	行き先
4月	大岡川
5月	山下公園
6月	沢渡公園
7月	麒麟ビール工場
8月	体力測定(西スポーツセンター)
10月	ポートサイド地区
11月	山下公園
12月	ハマのウォーキングフェスティバル

(戸部公園出発、原則第2日曜日開催)

楽しく歩いて  
仲間づくり

ウォーキング難易度 ★☆☆☆☆

## 第3地区 喫煙防止教室・口腔ケア教室

村上 美知子

### 喫煙防止教室に参加して

7月17日(火)「たばこから子どもを守る」の目的で、稲荷台小学校の喫煙防止教室を実施しました。今年で4回目になります。劇団員さんながらの名演技で、たばこに誘われたらどうするか寸劇が行われ、とても意義ある教室であると思いました。

#### 参加された方の感想

●「2回目の参加になります。この教室を全ての小学校で取り組み、ぜひ中学入学後も学校、家庭、地域が連携して実施して欲しいものです。」  
(浜松町東部自治会天笠会長)

●寸劇後、生徒達について「チョイ悪友人(大人)の誘いに「はっきり」と断る勇気が更についたように思います。生徒たちを対象に行った喫煙に関する事前アンケートで、喫煙習慣のある母親が37.8%もいたことには驚きました。」  
(久保町第一親和会笠原会長)

君!ちょっといいから吸ってごらん。気分が良くなるよ

いやだ。体に良くないよ!

1本ぐらい平気だよ。吸ってごらんよ

駄目!くせになって、ニコチン依存症になるよ。ガンにもかかりやすくなるから絶対に吸わないよ。

### 口腔ケア講義と実技に参加して

細山 香代子

口腔気道の断面図を歯科衛生士の方に見せていただき、肺炎を防ぐための口腔ケアの重要性、口の体操や唾液の役割などを教わりました。講義後には、アコーディオン生演奏のもと全員で唄い、余韻を残しつつ席を離れました。歯科衛生士の皆様、誠にありがとうございました。

## 第4地区 健康の秘訣と体力測定会

佐野 博子

### よく噛むことは健康の秘訣 ～口腔ケア見直しのススメ～

歯科医師の神山ゆみ子氏をお呼びして、スライドを見ながら虫歯・歯周病について勉強をし、実際に赤染めして歯石チェックをしました。力を入れて磨けばきれいになると思っていたのですが、歯茎を傷めるだけで、力を入れずに磨いた方がきれいになると知り驚きました。

最後に、「口腔ケア体操・唇・舌・頬・喉の運動・唾液腺のマッサージ」を教わりました。とても勉強になりました。



### ウォーキング講習会・体力測定

7月13日(金)横浜市体育協会の運動指導員のもとで、①チェストスタンドテスト(立ち上がりテスト)②開眼・閉眼片足立ち(65歳以上は開眼)③棒反応④握力⑤長座位体前屈⑥ストレスチェックを行いました。

今回、ストレスチェックのために初めてストレスチェッカーを使いました。チェッカーを口でくわえ、唾液でストレス度を測定するものですが、参加者にとっても好評でした。

結果も様々で、ストレスがないと思っていた人が意外と高かったり、あると思っていた人が低かったりと、笑いながら楽しくチェックが出来たようで、ストレスも半減したのではないかなと思いました。



## 第5地区 ウォーキング活動に参加して

鈴木 源一郎

### わくわく健康づくり教室

第五地区保健活動推進員会では、「わくわく健康づくり教室」を年2回企画しています。その企画にて、5月16日(水)に旧東海道品川宿へ、10月30日(火)には、生田緑地公園へウォーキングに行きました。

生田緑地公園へのウォーキングについて、小田急向ヶ丘遊園駅で下車、徒歩30分位で日本民家園入口に着きました。

学童疎開を農家で暮らした小生にとって懐かしく、当時お世話になった方々の顔が目にかんできました。そこを少し登った所が枳形山山頂で小学生達がシートを敷き楽しそうに弁当を食べていました。私達もそこで昼食にしました。そこには四階建て、エレベーター付きの展望台があり360度の眺望を楽しむことが出来ました。

その後、近くにある岡本太郎美術館まで歩き常設展と昭和初期から戦後にかけて活躍した風刺マンガの「小野佐世男モガ・オン・パレード展」を見ました。

海老名で相鉄に乗り換え今日一日の楽しい話をしている中、横浜に着き解散しました。予定時刻を大幅に遅れた為、家路を急ぐ人達が足早に帰って行きました。いろいろ企画をたててくれたスタッフに感謝します。



筆者



#### スポーツウォーキング開催

- 平沼小学校集合
- 原則毎月第4土曜日

ウォーキング難易度 ★★☆☆☆

## 第6地区 ウォーキング講習会・食と運動で健康づくり

増田 芳子

### ウォーキング講習会

今年で4回目のウォーキング講習会と体力測定を開催しました。この講習会で行う、無理のないウォーキング前のストレッチ体操や血管年齢・骨密度測定は、若い人から高齢者の方まで楽しく出来るので好評でした。

保健活動推進員は、一人でも多くの地域の方に健康で楽しく暮らせる町づくりを応援していきます。

### 動物とふれあいながら食と健康で運動づくり

ヘルスマイトと共催の事業を野毛山動物園で実施し、今年で2年目を迎えました。この事業は、運動習慣の定着を目標にウォーキングによってどれぐらいエネルギーを消費するか参加者に知ってもらうため、希望者に万歩計を貸出して動物園内を歩いてもらうという企画です。

保健活動推進員は、コースの誘導、ウォーキングによる消費エネルギーの計算、啓発物品の配布をしました。ヘルスマイトは、ゴールにおいて200人分の試食を提供しました。

#### 試食メニュー

- せんいたっぷり秋ご飯
- かぼちゃの煮付け
- ポテトチップ入りひじきサラダ

今年は土曜日に開催したので、朝のうち小雨が降っていたにもかかわらず、若い方たちの家族連れの参加が目立ちました。お天気がよかったら、もっと大勢の方が見えたと思います。

ウォーキング・試食は好評でしたので、これからも続けていきたいと思っています。

次回は、より多くの方の参加と、晴天に恵まれることを期待します。







～ 運動によるこころと体の健康づくりのススメ～  
**こころと体は繋がっている！**

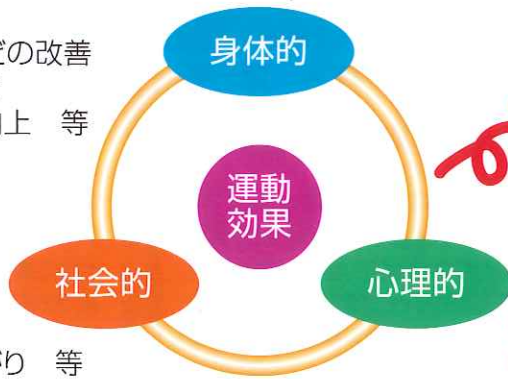


最近の健康ブームで見直されている運動。はたしてその効果、どのくらい知っていますか？

- 血圧、糖尿病、肥満などの改善
- がん発病リスクの軽減
- 筋力、脳機能の維持・向上 等



- 生きがい・楽しみ
- 仲間や地域とのつながり 等



生活習慣病、脳血管疾患等の体の病気を防ぎ、心の健康も保つことができる!!



- ストレス、抑うつ予防・改善
- 良い睡眠や生活習慣の維持 等

**継続は力なり!!**

身近に継続した運動の場があれば…

**地域全体をこころも体も健康にすることができる!!**

平成24年度 **保健活動推進員会年間の活動**



区民まつり

血管年齢・骨密度測定に  
500名を超える参加者  
※血管年齢:409名、骨密度:190名



ハマのウォーキングフェスティバル

スタート受付、案内誘導、  
ゴールでの健康測定などに活躍



胃がん検診普及啓発研修会

三ツ沢ハイタウンクリニックの先生から  
胃がんについてのお話を伺い、  
検診受診の大切さを実感

**2年間の活動を振り返って**

西区保健活動推進員は、横浜市民の健康づくり計画「健康横浜21」に基づき、地域で活動しています。

その中で生活習慣病予防に努め、病気の早期発見のための検診受診啓発を行っています。

その他、各地区では健康増進を目指して、ウォーキング、喫煙防止啓発、こころの健康づくり出前講座など様々な活動を行ってまいりました。ご協力ありがとうございます。

平成 25 年度は、保健活動推進員の改選の年にあたります。健康づくりを目標に、多くの方々と活動できることを楽しみにしております。今後ともよろしくお願いたします。

会長 池田 ミネ子



**各種表彰受賞者**

保健活動推進員としての活躍に対し、次のとおり各種表彰を受けました。

- ◆ 横浜市西区社会福祉協議会 社会福祉功労者表彰 第三地区「ころばんよ体操」 (平成24年1月28日)
- ◆ 横浜市社会福祉協議会会長表彰 保健活動推進員会 (平成24年10月23日)
- ◆ 横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰 永久保 タケ 氏 (平成24年10月23日)

**編集後記**

健康に関する研修への出席、啓発活動をととして保健活動推進員として色々な経験が出来ました。この会報をととして、保健活動推進員の活動を知っていただければ大変嬉しいです。

編集委員一同