

15 汲沢地区

健康測定機器取り扱い研修と「しながら体操」の体験を推進員で行いました。初めて体験する推進員も区保健師の説明で大変勉強になりました。汲沢ケアプラザのご協力で「YouTube」を見ながら実践してみました。少しずつ活動を広めて行きます。



17 下倉田地区

13名で活動しています。健康測定機器取り扱い研修をし、お互いの測定をし合うことで緊張もほぐれ、大切なひと時となりました。10月、地区社協と「しながら体操」を共催しました。2月にも「しながら体操」講習会を計画しています。



16 上倉田地区

今年度は12名の推進員と活動しています。6月の健康講座では「脳を鍛えるコグニサイズ」をテーマにゲームやクイズ、体操を30名の地域の方々と行い、とても盛り上がりました。



18 吉田矢部地区

6年前の地区独立当時、推進員は2名でしたが今年度は8名となり積極的に活動しています。健民体育祭で行った「箸で豆つまみ」では左右のタイム差に一喜一憂大賑わいになりました。また、健康運動指導士から年齢にあった運動を教えていただきました。



地区会長一覧

戸塚第一地区	上田 幸子
戸塚第二地区	山口 幸文
戸塚第三地区	米澤 一人
踊場地区	草苺 通廣
北汲沢地区	落合 清子
舞岡地区	黒田 正樹

川上地区	舟田 康司
柏尾地区	江橋 志津栄
東戸塚地区	坂田 郁子
平戸地区	秋田 榮子
平戸平和台地区	松原 真実
上矢部地区	北澤 秀記

名瀬地区	山口 美奈子
大正地区	名越 高治
汲沢地区	石井 健次
上倉田地区	中山 眞里子
下倉田地区	鈴金 茂
吉田矢部地区	森田 朝子

表彰受賞者

横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰 ●秋田 榮子（平戸地区）



横浜市保健活動推進員永年勤続表彰

10年 ●森木 勝晴（戸塚第三地区） ●池田 由美（柏尾地区）
●廣田 桂子（戸塚第三地区） ●秋田 榮子（平戸地区）
●和氣 恒子（踊場地区） ●森田 朝子（吉田矢部地区）

20年 ●濱野 和子（戸塚第二地区）
●奥村 研一（東戸塚地区）

30年 ●上田 幸子（戸塚第一地区）
（敬称略）

編集後記 コロナの影響が無くなった訳ではありませんが、「健康寿命を延ばそう」をスローガンに、一生懸命に取り組んでいる全18地区それぞれの特色ある活動を今回も紹介・報告することができました。



とつか 保健活動推進員会だより 第16号

.....[令和5年度 研修会報告].....

横浜薬科大学 薬草園・農園研修 「～薬草で健康に～」 今年度は身近にある薬草や生薬の使われ方を間近に観察しながら学びました

当日は89名の保健活動推進員が横浜薬科大学に行き薬草園・農園の見学と飯塚教授及び梅原教授のミニ講義を受けました。薬草園は面積約2,000平方メートルで園内には比較的なじみのあるアケビ、桔梗、芍薬、山椒、甘茶など300種を超える薬草が栽培されていました。またミニ講義では、生姜と生姜を干した乾姜では薬効が異なり生姜は熱冷まし、乾姜は身体を温める作用と逆の効能があるなど興味深い話を聞くことができました。



参加者からは、「身近にある食材やスパイスなどの調味料も実は薬草であったりと知らないことを沢山学ぶ機会になりとても楽しかった」「漢方やハーブティーに興味をもった」という感想が多く寄せられました。薬草は昔から世界中で医薬品として使われており、食品としても多くの植物が利用されています。今回の研修で薬草を実際に見たり触れたりしたことで、自分がこれからもより健康に過ごすために、身体の中に摂り入れたり生活の中で利用した方が良いものを具体的に知ることができました。



ごあいさつ

今年度はコロナ禍も明け、地区での活動が活発に行われた年となりました。保健活動推進員の皆さまには、さまざまな活動の再始動、参加人数の緩和などにあたり積極的に取り組み方の見直しを行っていただき心から感謝申し上げます。また、今年度は改選もあり、初めて推進員を担うこととなった方も多くいらっしゃいます。まずはご自身の健康を第一に、楽しみながら健康づくりの推進役として活躍していただければと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

戸塚区保健活動推進員会 会長
落合 清子



保健活動推進員の皆様には、日頃より地域の健康づくり活動にご尽力いただき誠にありがとうございます。新型コロナウイルス感染症も5類になり、保健活動推進員の皆様には健康チェックをはじめウォーキング、体操教室などの活動を積極的に進めていただいております。区民の皆様の健康づくりへの取り組みが健康寿命の延伸に大きな力となります。今後とも皆様自身が楽しく活動を実践していただき、地域の健康づくりの推進員役・健康施策のパートナーとしてご協力をお願いいたします。

戸塚福祉保健センター長
飯野 真理



しながら体操とは



「しながら体操」は気軽に体操を行えるように戸塚スポーツセンターの協力のもと作成した、猫背や立ち姿勢を改善するのに効果的な体操です。腰痛やひざ痛の予防にもなりますので、家事をしている時・テレビを見ている時など無理せずに行ってみてください。

資料は戸塚区ホームページからダウンロードできます▶ 戸塚区保健活動推進員会 検索