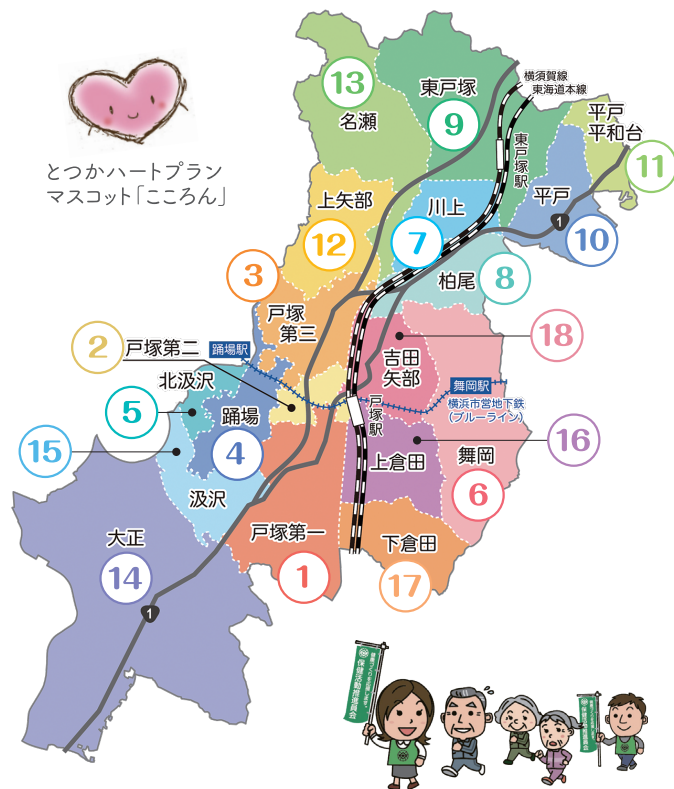


地区の活動紹介

各地区で様々な活動を行っています



③ 戸塚第三地区

健康づくりのための健康チェックを中心に活動しています。竹灯笼のタペ、スポーツフェスティバル及びぷらっとフェスティバルに参加し、健康チェックを行いました。具体的には血管年齢、血圧、パルスオキシメーター、肺活量、握力の測定をしました。今後も健康チェックを中心に活動していこうと考えています。



⑦ 川上地区

年1回のウォーキング大会を中心に活動をしています。定期的な会議の中で、BCチェッカーの研修も行いました。今年度は地域の方との交流を増やし、イベントにも参加しています。



⑪ 平戸平和台地区

今年度は、平戸地区と合同で、「歯と口の健康づくり出前講座」を行いました。「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動についてや歯と口の健康のお話を聞いたり、健口体操、咀嚼力判定チェックなどを体験しました。



④ 踊場地区

コロナのために活動を制限していた連合運動会や踊場文化祭りが久しぶりに開催され、救護班や健康チェックコーナーでの活動を再開しました。



⑧ 柏尾地区

今年度は新しい推進員も加わり賑やかになりました。毎月の健康体操は地域の介護施設から講師をお招きして笑いの絶えない講座になっています。地域行事も活発になり忙しくも楽しい一年になりました。



⑫ 上矢部地区

今年度は、ほぼ全員新任で何をしたら良いかわからない状況からのスタートでしたが12月になって救急救命講習を実施できました。定例会では「みんなが知らないウォーキングの秘密教えます」を視聴しました。3月にはウォーキング戸塚七福神巡りも企画中です。



① 戸塚第一地区

「出張します」しながら体操&健康測定
今年度は26名で活動しています。健康機器取り扱い研修を受け、地域ケアプラザや町内会・自治会のイベントに出張しています。健康を考えるきっかけづくりになればと思います。



⑤ 北汲沢地区

「知って得する健康講座」を開催しました。区保健師の方からインフルエンザ、コロナ等の感染症予防のお話と、併せて血管年齢と足指力測定、手洗いチェックを実施し、好評裡に終わりました。



⑨ 東戸塚地区

今年度は13名で活動しています。8月に健康測定機器取り扱い研修、10月の東戸塚地域ケアプラザ祭りやウォークラリーに合わせて区民の健康測定会を開催しました。今後もお口の健康講座、認知症の勉強会を予定しています。



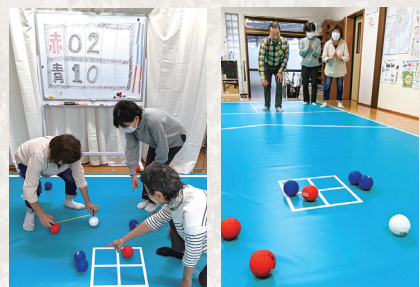
⑬ 名瀬地区

今年度は13名の推進員で活動しています。まだまだ手探りの様な感じですが、10月に名瀬上矢部市民の森を歩こうという事で、20名でウォーキングを行いました。天気も良くいい汗をかきました。



② 戸塚第二地区

『ポッチャ矢沢』も2年目を迎え、1月に『矢沢杯』を開催しました。「赤？青？どっちが近い？」と指さしながら、少年少女のようにゲームを楽しむ笑顔が見られる会になりました。



⑥ 舞岡地区

「いつまでも自分の足で元気に歩こう」をテーマに2ステップテスト等の体力測定会を、また戸塚スポーツセンターの佐久間所長に「しながら体操」と手軽にできる握力強化法を指導していただきました。



⑩ 平戸地区

今年度は10名の推進員で活動しています。健康づくり支援として「歯と口の健康づくり出前講座」を平戸平和台地区、平戸地域ケアプラザと共催しました。また、子育て支援では「かたつむり」(月1回開催)を主な中心事業として活動しています。



⑭ 大正地区

11月に12名の参加でウォーキングを実施しました。谷矢部池公園でカワセミやカモを眺め、花壇の花を愛でてきました。2月には、西横浜国際総合病院の出前講座を開催予定です。

