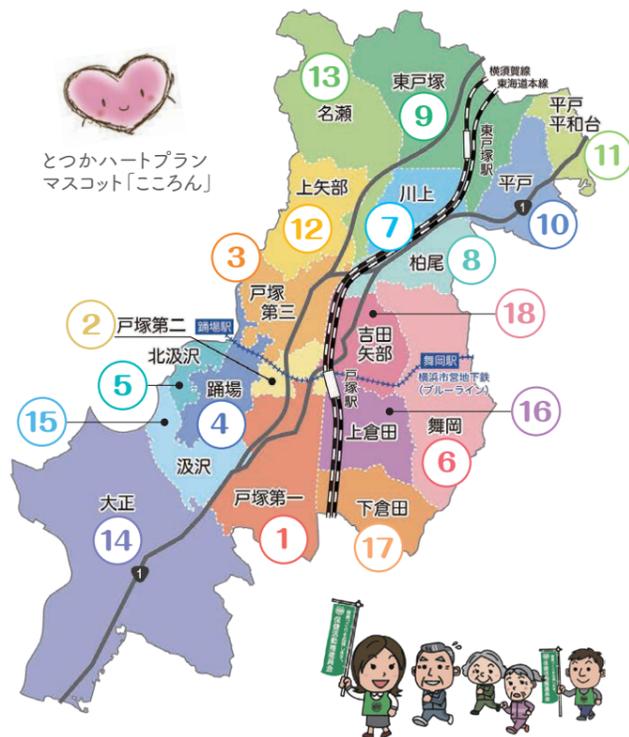


地区の活動紹介

各地区で様々な活動を行っています



1 戸塚第一地区

今年はPR効果のおかげで、地区内7か所で、しながら体操&健康チェックを開催しました。また、健康ウォーキングとして「横浜市庁舎見学ツアー」を実施し、「一人では来なかった」との感想もあり、地域の皆さんとの楽しい一時となりました。



2 戸塚第二地区

毎週日曜日に公園で「ふれあい太極拳」を行っています。ゆっくりとした動きは高齢者の方でも参加しやすい反面、本気でやろうとするとかなり筋肉を使うので、フレイル予防にはとても良い運動です。



3 戸塚第三地区

昨年好評だった「シニア向け やさしいマットヨガ」を今年度も行いました。15名が参加し、ゆったりした動き、やさしい呼吸でわかりやすくできて、精神的にリフレッシュしました。また、健康チェックも10月の竹灯籠の夕べ、3月のぶらっとフェス及びラムーナ健康まつりでしています。



4 踊場地区

12名で活動しています。力を入れて取り組んでいるのは「健康チェック」です。誰もが関心のある「身長と体重」の関係に注目して、BMI指数の4分類判定を行い、他の結果と合わせた一覧表を作成して参加者にお渡ししています。健康寿命の延伸の一助になればと考えています。



5 北汲沢地区

北汲沢連合町内会主催の健民祭において、参加者に血管年齢と握力の測定を行いました。皆さん、結果に一喜一憂されていて大盛り上がりでした。来年は今年より良い結果を目指して測定に臨んでくれると信じて、来年度も頑張ります。



6 舞岡地区

健康卓球で「運動とお友達づくり」を始めてから12年。今年は32名が3グループに分かれて毎月1回の練習に参加しています。卓球で汗をかいたり、楽しくおしゃべりをして笑顔で健康づくりを行っています。



7 川上地区

主に地域の方々の健康に携わる活動として、年に1回、町内合同のウォーキング大会を行っており、今年度は地域のお祭りにも参加しています。また、定期的な会議の中で、血管年齢測定の研修を行い、推進員のメンバーと情報交換をしています。



8 柏尾地区

今年度も月1回の健康体操を中心に活動をしました。地域にある介護施設の方に講師に来ていただいており、毎回体操の内容が違うので楽しめます。ほかに保活メンバーの研修のため、ウォーキングや料理教室も行いました。



9 東戸塚地区

今年度は12名で活動しています。6月にオーラルフレイル予防研修、10月に東戸塚地域ケアプラザの祭りで健康測定会を実施しました。11月には、湘南医療大学による公開講座「サプリメントで健康になるのか」を行いました。



10 平戸地区

現在女性11名で活動しており、町内会・社協・ケアプラザの活動に参加しています。子育て支援と健康づくりの啓発を目的に毎月開催している1〜3歳児の遊び場「かたつむり」は、少しずつ参加者が増えています。



11 平戸平和台地区

食事会や運動会といった地域イベントと一緒に参加し、握力・足指力測定や、しながら体操で啓発をしています。計測し数字が出ることで参加者の意識付けになったと思います。



12 上矢部地区

10月に上矢部地区センターと共催で湘南医療大学公開講座を開催しました。内容は「フレイル予防で健康長寿を」です。地域の50名以上の方が参加し、フレイルについて知るとともに、予防する手立てを学びました。



13 名瀬地区

今年も名瀬地域ケアプラザまつりが行われ、健康チェックを行いました。参加者は、ちょっとだけ力を入れて握力を測ったりして、健康について見直すきっかけになり、私たちも楽しい1日でした。



14 大正地区

29名の推進員で活動しています。6月の定例会で区保健師より、血管年齢測定、足指力測定の講習を受けました。12月の定例会では、西横浜国際総合病院の出前講座も開催しました。

