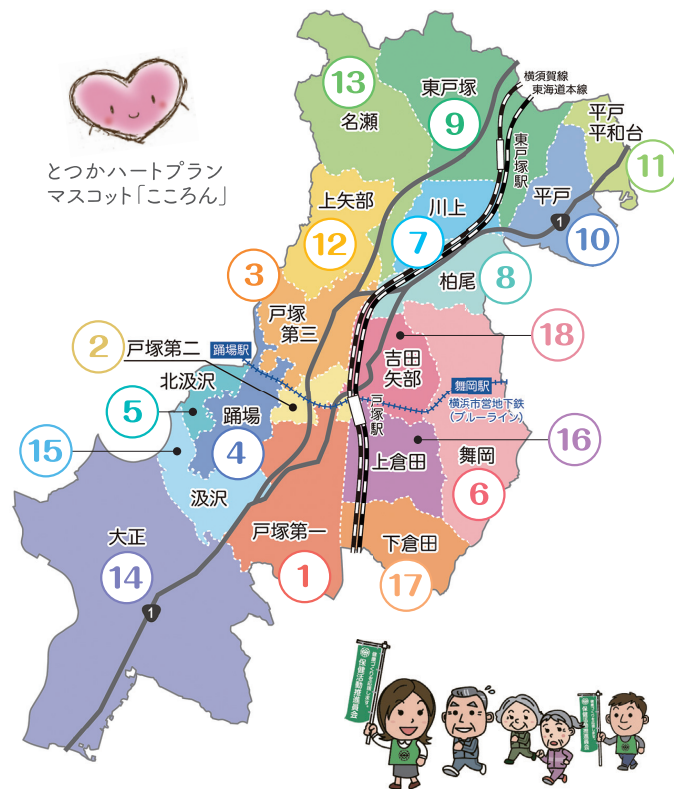


# 地区の活動紹介

各地区で様々な活動を行っています



## 1 戸塚第一地区

秋空のもと「歩き方講座」で体力測定や正しい歩き方を学びました。後日、南戸塚地域ケアプラザから柏尾川の散策で秋を満喫し、歩いた後は〇×クイズで盛り上がりました。



## 2 戸塚第二地区

東京パラ五輪で注目されたボッチャの講座に参加し、その楽しさを地域の皆様にお伝えしようと研修会を開きました。健康な生活を送るために、「ボッチャの会」の定期的な開催を計画しています。



## 3 戸塚第三地区

健康チェックを中心に活動しています。10月に開催された「竹灯笼のタベ」に参加し血管年齢、血圧、血中酸素濃度、肺活量、握力等の測定を行い、多くの方に健康チェックを受けていただきました。今後、3月までに4回程度の実施を計画しています。



## 4 踊場地区

昨年度はコロナ禍の影響で殆ど行事が開催されませんでした。2022年秋には「おどりば文化まつり」が開催され、血管年齢等を測定する健康チェックコーナーで健康維持の大切さを周知しました。



## 5 北汲沢地区

老人クラブの定例会を訪問し、区福祉保健センターの保健師に、「お口の健康」など健康寿命に関わるお話をいただきました。お話の後には、感染対策を徹底しながら、血管年齢測定を実施しました。



## 6 舞岡地区

コロナ禍で運動不足になりがちなとき、「いまの健康状態を知ろう」をスローガンに春秋2回の体力測定会と日頃の運動不足の解消に手軽にできる「しながら体操」講習会を実施しました。



## 7 川上地区

14人の推進員で活動しています。定例会では東戸塚地域ケアプラザの指導のもと健康体操の体験等を行っています。そして、独自活動である「健康ウォーキング」の開催に向けて準備をしています。



## 8 柏尾地区

今年度は4月からコロナ感染を予防するため、参加者名簿とスタンプネームカードを取り入れて、健康体操等を再開しました。参加毎に貼られるシールで意欲も高まり活気ある集まりになっています。



## 9 東戸塚地区

今年度は9人の仲間とコロナ禍のなか、活動しました。住民を対象に3年振りに健康測定会を東戸塚地区ハートプラン・ウォークラリーとコラボで開催、多くの方が参加しました。また、口腔の健康について受講しました。



## 11 平戸平和台地区

思うように活動ができないなか、今年度の活動方針は推進員の知識の再確認をすることにしました。区福祉保健センターの保健師に、握力計の正しい使い方を各自チェックしていただき地区にある「にこにこハウス」に出向き定期的に測定をする準備をしています。写真は「はまちゃん体操」を体験している様子です。



## 12 上矢部地区

コロナ禍で遠のいた大切なふれあいと活気を再び。心と身体を健康にしたい。街中に昭和歌謡が流れていたあの頃のように街の元気を歌で取り戻したい。そんな思いで歌手の浜ゆたかさんをお招きしコロナ疲れを癒していただきました。



## 13 名瀬地区

13人の推進員が活動をしています。なかなか全員が集まれるわけではありませんが、6月に健康測定機器の使い方を勉強し、11月にはウォーキング企画の下見をしました。皆さんに楽しく参加してもらえる様奮闘しています。



## 10 平戸地区

過密状態を避けるために屋外で子育て支援事業を実施しています。公園遊びを中心に、絵本の読み聞かせ・水遊び・遊び歌と毎月内容を変化させ、親子の遊び場と親睦の場を提供しています。



## 14 大正地区

地域ケアプラザを拠点として体操教室などの活動を行っています。今年度から定例会でプロジェクターを用いDVDによる健康講座を始めました。今後内容を充実させて行きたいと考えています。

