

保健活動推進員は地域のみなさんの健康づくりを応援します！



金沢区保健活動推進員だより

きぼう



第12号
平成31年3月



横浜市保健活動推進員会は 結成から70周年を迎えました！



金沢区幸せお届け大使
ぼたんちゃん

保健活動推進員は、地域のみなさまのご理解ご協力のもと結成 70 周年を迎える事ができ、金沢区では 3 月 13 日に記念講演会を金沢公会堂にて開催いたしました。これからも、地域の健康づくりサポーターとして活動していきますので、引き続きよろしくお願いたします。

金沢まつり「いきいきフェスタ」

H30.10.20



日々の活動を紹介したパネル展示や毎年好評の健康チェックコーナー、チェック後の黒豆ジュースの提供を行いました。

70周年を記念するにふさわしい良いお天気に恵まれ、473名の方が健康チェックを受けました。



健康チェックでは血管年齢測定、握力測定、ロコモ度チェック（立ち上がりテスト）を実施しました。



事前研修の様子

金沢区保健活動推進員会 青木悦子会長 あいさつ

横浜市保健活動推進員は、金沢区の誕生と同じく 70 年を迎えました。

昭和 23 年発足の「横浜市衛生奉仕員制度」が起源で、その後昭和 28 年に「保健指導員」と改め、平成 13 年からは「保健活動推進員」と名称を変更して活動してきました。発足当初は地域の公衆衛生の改善が主でしたが、時代や社会のニーズに合わせて地域の健康づくり活動へと変化してきました。

70 周年を機に、私たち保健活動推進員は、まず自分の健康を見直し、「地域の健康づくりの推進役」として、いつまでも元気で自分らしい生活が続けられるよう、健康寿命の延伸に向けて活動していきます。





保健活動推進員って？

保健活動推進員は「地域の健康づくりの推進役」であり、「行政の健康づくり施策のパートナー」です。

保健活動推進員は自治会町内会の推薦により2年間の任期で市長より委嘱されます。自ら健康づくりに取り組むとともに、地域において住民のみなさんの健康づくりを支援するため、区役所と協力しながら活動しています。

金沢区では、約270人の方々が、保健活動推進員として日々活躍しています。

富岡第一地区

身近な健康づくりの提案

活動2年目の富岡第一地区は、昨年度の係を見直し、全員が地区会長の意気込みと万全な協力体制で活動をスタートさせました。

「お元気スクスク」でのクリスマス会、育児教室でのママの健康チェック、「お元気サロン」での茶話会、「いきいきフェスタ」での

健康チェック、健康ウォーキング、町内会の餅つき大会等々、区役所やケアプラザ等の協力の下活動しました。今年度の主催講座では、いつまでも自分の足で歩けるように「足からの健康」を取り上げ、靴選びや足の機能性を学びました。

保健活動推進員70周年にあたり、更なる健康づくりを提案し活動の浸透を図りたいと思います。



富岡第二地区

地域の方と楽しく健康に！



毎月一回、かもめ体操・はまちゃん体操、お手玉・手拭いを使い、楽しく体操を行っています。秋には初めて金沢動物園のウォーキングも行いました。

ゴキブリ団子作りや、子育て支援、餅つき大会等、

地域の方々と共にこれからも活動していきたいと思ひます。



富岡第三地区

健康の立寄り処を商店街に

住宅街がほとんどの富岡第三地区に健康の大切さを感じ、常設で立ち寄れる処を設置できないかと“富岡地域ケアプラザ”との共催を検討していました。

30年10月に空店舗を篤志家の方が貸して下さり実現。

身長・BCチェッカー・立ち上がりチェック・2ステップ・握力の5測定のみですが、身近に必要性を感じる啓発になればと次回への来場を促してカードを作成しました。

初回は10名の来場でしたが、毎回3名づつ増えています。開催時間が平日午前中のため、子育て世代の来場は今のところ、10月の1組のみですが。





富岡西・能見台地区

今年も楽しく健康づくり♪



今年度は、4月に全世代向け「春のコンサート♪」、7月に寝たきり予防の「ロコモ予防体操」、10月に「地域での献血協力」、12月に育児奮闘中パパ向け「パパの親子体操」を企画実施しました。

全て大好評でしたが、10代の初参加や若い世代の参加が増えた「献血」と「パパの親子体操」でお子さんとのふれあいと、他の参加者との交流を笑顔で楽しんでいたパパ達の様子は特に印象に残り、嬉しい気持ちになりました。

2月には「体幹体操」を実施しました。少人数地区ですが、仲良く楽しく今年も活動できたと思います。

能見台地区

みんなで楽しく健康づくり

月1回実施の育児教室。初回ではやっと首のすわった赤ちゃんが、最終回にはヨチヨチやスタスタ歩きができるようになり、思わず私たちもほっこり嬉しくなります。

4月から保活有志12名で立ち上げた「能見台スリーAの会」。元気づくりステーションの会に仲間入りし、月1回行っています。もっと地域の方々に認知されるよう、これからも工夫と努力をしていきたいと考えています。

9月には初めて、京急ストアで「握力・血管年齢測定」を実施。買い物ついでに多くの方が立ち寄って下さいました。他にも「元気はお口の健康から」「公園で健康ウォーキング」等行いました。



金沢シーサイドタウン地区

健康維持向上を目指して



5月に委員全員がBCチェッカーの取扱いができるように、福祉保健センターの協力で講習会を実施しました。

10月は保健師による健康診断結果数値の説明と運動による健康づくり指導で大変人気がある天川先生に来ていただき、楽しく有意義な講座になりました。12月は金沢スポーツセンターの協力で、正しい歩き方指導を受けた後、区内をウォーキングし、健康遊具の説明を受け体験をしました。自身の健康維持と地域の健康づくりに繋がる活動の一年になりました。



金沢東部地区

健康意識を高めよう!!

今期は、推進員全員の健康不安が多い一年でした。

推進員の健康意識を高めるため、健康ウォーキングに全員で参加しました。

恒例行事も地域の皆さんに定着してきて、秋祭りの健康チェックに若い世代の方が多く参加してくれました。

幅広い年代層に健康意識を広める活動をしていきたいです。



私たち、保健活動推進員は、地域の中で健康づくりの推進役を担っています。



金沢中部地区

皆で続けよう！健康づくり



今年度は、去年好評だったロコモ予防体操の講座を開催し、金沢スポーツセンター所長に日常に取り入れやすい体操をご教示頂きました。認知症予防にも焦点をあて、委員6名でキャラバンメイト講座を受講して、

認知症サポーター養成講座のお手伝いをしました。各メンバーの活動としては、地域ごとの子育て支援活動や各町内の保健活動を行いました。認知症予防については、今年度の経験を活かして今後力を入れていきたいと考えています。



地区MAP

金沢区幸せお届け大使
ぼたんちゃん



金沢南部地区

みんなで楽しく健康づくり



- ・こどもフェスティバルでの健康チェック
- ・健康ウォーキング 山手散策
- ・みんなで楽しむヨガ体操
- ・異世代ふれあい交流大会でのリフレッシュ体操
- ・大運動会での健康チェック

- ・金沢いきいきフェスタでの健康チェック
- ・地域の広場シーエンジェルでのママの健康チェック を行いました。

健康志向が高まった事により、健康チェックを受ける方が増えています。私達、保健活動推進員にとって、大変うれしい事です。

来年度もますます、皆さまの健康意識が高まり、参加していただけるよう全員で頑張りたいと思います。

金沢地区

健康で楽しい毎日を!!

今年度は、より活動の場を広げよう！という事で「子育て支援活動」や「イベントへの参加」等の他に、自分達で企画したウォーキング講習会を開催しました。集まっていたいただいた皆さんと共に、講師の先生のご指導を受け正しい姿勢と歩き方を学びました。



健康とは、体の調子を整える、心のゆとりを持つ、よく喋る、よく噛むという事で、歯についても歯科衛生士さんをお呼びして、子どもの頃以来の歯の赤染めを行い、大盛り上がりの中ハミガキチェックをしました。自分のハミガキの癖や磨き残しを発見し勉強になりました。体験した情報を地域の皆さんにお伝えしていきたいです。



六浦東地区

体操で筋力づくり



「ハイ手を上げて、ハイ足曲げて」工藤先生の掛け声にあちこちで「ポキポキ、イタタタ・・・」

毎年恒例 10月に4回の健康体操です。

イスや座布団、ゴムバンド等を使って、家の中で手軽にできる筋力づくりです。



金沢区幸せお届け大使 ほたんちゃん

六浦地区

六浦地区1年間の活動報告

年度初め、瀬戸会館で総会を開きました。今年は新旧交代です。保健活動内容を説明したり、自己紹介をしたりで、毎年ゴキブリダンゴを作っていましたが、今回は作りませんでした。6月には、瀬戸神社からウォーキングで八景島あじさい展に行きました。天気も良く、花の観察、おいしい空気を楽しんだ1日でした。8月、横浜市衛生研究所では感染症、ウィルスのこわさなど勉強になる事がいっぱいありました。11月14日は県民ホールの横浜市保健活動推進員70周年記念式典に参加しました。規模の大きさに感動とビックリ。1年を通して皆が力を合わせて行事に取り組む事ができ、良かったです。



六浦西地区

地域での保活の役割とは



六浦西地区は20自治会町内会、43人の委員で構成されています。

地域では5月社協主催多世代交流行事「フレンドまつり」主任児童委員主催「はぐ・はぐ」での健康チェック。12月地域ケアプラザまつりへの参加、社協の支援を受けての2月のファミリーコンサート等があります。

この他に各町内会でも健康チェックや子育て、高齢者のお話し会、食事会等への協力をしています。

しかし「保活」の認知度は各自治会町内会によってまちまちです。2月のファミリーコンサートを通じて「健康チェックとコンサートの保活ね」と言ってもらえるようアピールしていきます。

釜利谷地区

体験してこそ理解ができる

自主研修『される方もする方も互いの身体に優しい介助』では、理学療法士を招き、高齢者の身体について学んだ後、疑似体験をし介助の仕方を学びました。また、『乳幼児の事故防止と緊急時の対処法』では、消防士による講義を受け、乳児～大人の模型を使用、心肺蘇生やAEDを体験。「子どものAEDを初めて知った」との声も聞かれました。その他2回を含め4回の自主研修を行いました。地域住民向けにも、6回の主催事業を開催しました。



健康チェックの依頼があると、自治会町内会に関係なく、手伝える者が手を上げ、手伝うという関係ができました。



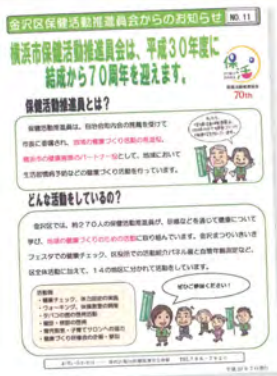
保健活動推進員はウォーキングに参加の他、ゴールでは黒豆ジュースでお出迎えしました。
当日は1,028名の方が参加され、大変盛況でした。

ミニ広報

年2回発行

地区ウォーキング講座

自治会町内会掲示板に掲示させていただきました。



5地区で地区推進員主催のウォーキング講座を開催しました。この他にも地区ごとに特色あるウォーキング、健康体操などを開催しています。

パネル展 & 血管年齢測定コーナー

奇数月の第4月曜日(原則)に、区役所1階ホールで開催しました。
14地区の活動紹介パネルの展示と各種啓発、血管年齢測定を実施しました。
31年度は展示を充実させ、血管年齢測定は年1回実施となる予定です。



来年は様々な展示を予定しています!

受賞おめでとうございます!

■横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰
玉那覇 洋子 (釜利谷地区会長)

(敬称略)

金沢区保健活動推進員会 会長 青木 悦子 副会長 森田 逸子、谷 亀和子

広報委員 小田切 佳恵、柳下 悦子、長谷川 典代、尾上 志保子、稲垣 典子、高橋 ソメ子

編集・発行 金沢区保健活動推進員会 (事務局: 金沢区役所福祉保健課内)
〒236-0021 横浜市金沢区泥亀 2-9-1 TEL:045-788-7820 FAX:045-784-4600