

# 健康フェスティバル

晴れの特異日の11月3日、季節外れの暖かさで雲一つない青空のもと、「青葉区区民まつり」と共に、スポーツセンターの第一体育館では「健康フェスティバル」が4年ぶりに開催されました。

保健活動推進員会では「健康チェックをしてみませんか」というコーナーを設け、BCチェッカーを使用した血管年齢測定、立ち上がりテスト、握力測定、骨密度測定を行いました。多くの方が立ち寄り、青葉区民の健康意識の高さに驚かされました。

フレイル予防には自分の状態を知って対策を立てることが重要です。今回行った測定が、状態の維持・改善のきっかけに、きっと役立つことと思います。

今後も一人でも多くの区民の方が参加できる場を提供できるよう、保健活動推進員としてお手伝いできればと考えています。(千葉 恭弘、林 裕美、和田 光明)



## ウォーキング研修会

「ウォーキングは正しい歩き方で」開催  
令和5年9月19日(火) 区役所4階会議室

各地区の保健活動推進員の主な活動として挙げられるフレイル予防対策、その柱となるウォーキングの基本について、講師、公益財団法人横浜スポーツ協会 富田徹哉さんによる、「正しい姿勢と歩き方講座」副題、「フレイル予防対策・ウォーキング」の講話と実技研修が行われました。ウォーキングする地域はどのような歴史を辿ってきたかなど「ウォーキングに役立つ青葉区の歴史講話」と題して、宮澤高広さん(「歴史探偵 高丸 青葉区の歴史研修」で検索)からのお話もいただきました。(谷 英資)



## 保健活動推進員とは?

自治会・町内会の推薦を受け、市長から委嘱されています。現在、青葉区では16地区で約300名が活動しています。「健康づくり活動」の核となる役割を担っており、地域の健康づくりの推進役、また行政の健康づくり施策のパートナー役として、地域における生活習慣病予防などの健康づくりを支援するための活動に取り組んでいます。



### 永年勤続表彰受賞(10年)

|        |       |       |       |        |        |
|--------|-------|-------|-------|--------|--------|
| 中里北部地区 | 森川 早苗 | 青葉台地区 | 平沢 勝利 | 荇田地区   | 小島 幹子  |
| 市ケ尾地区  | 金子 和正 | 山内東地区 | 木村 聡子 | 荇田地区   | 林 昌代   |
| 恩田地区   | 福田 宏  | 山内東地区 | 溝口 夕子 | 美しが丘地区 | 荒井 佐登美 |
|        |       |       |       | 他6名    | (敬称略)  |

### 永年勤続表彰受賞(20年)

市ケ尾地区 三谷 たまみ 青葉台地区 滝口 純子 他1名 (敬称略)

### 永年勤続表彰受賞(30年)

山内東地区 瀬藤 明美 (敬称略)

### 横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰受賞

市ケ尾地区 三谷 たまみ (敬称略)

発行：青葉区保健活動推進員会(青葉区市ケ尾町31-4 青葉区福祉保健課内) 電話045-978-2438

発行責任者：会長 越井太郎

編集部会員：小林真里(部会長)、溝口夕子(副部会長)、磯哲郎、井本亜希子、江頭華織、大場史子、奥村邦江、加藤寸寿子、佐藤貴子、瀧本智美、谷英資、千葉恭弘、中田サト子、林裕美、光山悦子、宮原泉、村上功、山本恵美子、和田光明



# 青葉区 保健活動推進員会だより

第24号

令和6年3月発行

最近よく聞く

## フレイルってご存じですか?



### 健康と医療

フレイル予防のためには、自分の健康状態を知り、生活習慣病等の病気のコントロールも大切です。

- 年1回の「けんしん」(特定健康診査、横浜市健康診査、がん検診)。
- 「かかりつけ医」をもち、定期的に受診し医師の処方通りに薬を飲む。
- 運動や食事などの生活習慣を改善。



### 認知機能

認知機能の低下はフレイルの大きな危険因子となります。

- 運動や栄養改善、社会活動等に取り組むことで、脳の活性化を促進。
- もの忘れが気になる方は、まずは「かかりつけ医」に相談。
- 年に1回は、横浜市もの忘れ検診を受診。



もの忘れ検診はこちらから▲



### フレイル予防活動は・・・

各地区の保健活動推進員で様々な活動やイベントが行われています。また、地域ケアプラザでも活動をしています。

青葉区 保健活動推進員 検索

## 中里地区

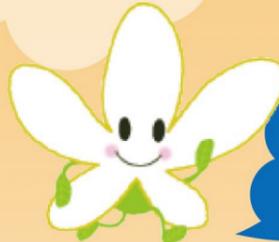
### 健康チェック!

中里地区では、毎年地区内で「健康チェック」を開催しています。広い中里地区を順番に回り、数年に1回歩いて行ける場所で「健康チェック」ができるよう配慮しています。今年7月22日(土)黒須田自治会館を利用して行いました。若い人から年配の方まで多くの方に来ていただくことができました。前日午前中にはリハーサルを行い、機器のチェックや対応の仕方を工夫しました。この他に、中里地区では大場地域ケアプラザまつりの健康チェックにも毎年協力しています。地域の方々の健康意識を向上させることを意識して活動しています。(宮原 泉)



# 地区の活動紹介

青葉区保健活動推進員は16地区に分かれて活動しています。



青葉区マスコット「なしかちゃん」

今回は8つの地区をご紹介します



## 山内西地区

### 栄養と健康と楽しいひとときを

12月のお食事会に向け、栄養と彩りを考えたメニューをご用意し、皆様に和やかで楽しい時間を過ごして頂けるよう準備を進めています。写真はリハーサルの様子。アイデアを出し合い連携プレーで取り組みました。(山本 恵美子)



## 中里北部地区

### ウォーキング研修「神奈川宿」

9月、東神奈川駅から当地区の名ガイドと共に8名で立。ここは、浦島や河童伝説がある一方、黒船来航で寺が各国の領事館になるなど横浜開港で新しい歴史が始まった所です。当時の情景を想像しながら歩きました。(森川 早苗)



## 上谷本地区

### ウォーキングで健康づくり

気候の穏やかな春秋に月1回ペースで、ウォーキングを実施しています。11月は紅葉の美しい里山のコースを歩きました。29名の参加者を迎え、心身ともにリフレッシュしました。(光山 悦子)



## 荏田西地区

### 紅葉の進む緑道でインターバルウォーキング

11月6日(月)泉公園からセンター南までの5.8kmのインターバルウォーキングを実施。参加者は、70歳代を中心に最高年齢95歳。「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を繰り返しながら、健康増進を図る充実したウォーキングを行うことができました。(佐藤 貴子)



## 新荏田地区

### ボッチャ大会

パラリンピックでも注目されたボッチャ。自治会館で昨年度から開催しています。老若男女、初心者、誰でも気軽に楽しめ、チーム戦では、80代も見事な投球で大活躍。会場はいつも笑いでいっぱいです。(大場 史子・奥村 邦江)



## 青葉台地区

### 「ラジオ体操」と健康体操教室「ハッスル青葉台」

「正しく知って健康に!」と、2018年から年2回、講習会を開催しているラジオ体操。本年度は「本気のラジオ体操をやってみよう!」とタイトルを変えパワーアップしました。夏休みに子供たちとやるもよし、こっそりひとりでやるもよし、楽しく効果的にできたら嬉しいですね。健康体操教室「ハッスル青葉台」は2007年からずっと続いています。今後も世代を超えて、みんなで楽しく運動を続けていけるよう、活動していきます。(加藤 寸寿子)



## 市ヶ尾地区

### 活動再開!!新しい活動も

ウォーキング、イキイキ体操を主体に各種研修会を再開しました。ウォーキングはピオラ市ヶ尾から寺家まで歩き、イキイキ体操は、月2回、ピオラ市ヶ尾で開催しています。研修会は、オーラルフレール研修会、健康体操等を講師を招いて開催しました。フレール研修会では「『平均寿命』より『健康寿命』を!」をテーマにウォーキングや食事、お口の手入れ、お口の体操について学びました。(磯 哲郎)

