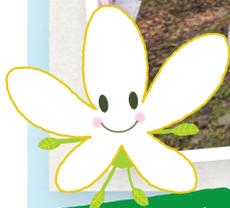


## 青葉区制30周年記念ウォーキングイベント



令和6年10月19日(土)  
こどもの国園内にて開催

青葉区制30周年を記念して、こどもの国の開園の経緯や歴史を学びながらのウォーキングイベントを実施しました。9月の酷暑の中、地元地区の保健活動推進員を中心に現地で見学も実施しましたが、当日は雨天のため中止。順延実施となった10月19日は、一般参加者27名を迎え無事故で終了しました。学びながらのウォーキングは、参加者にも大変好評でした。



青葉区マスコット  
なしかちゃん

## 青葉区全体研修会



令和6年7月17日(水) 青葉公会堂にて開催

「社会のつながりと健康づくり」をテーマに東京都健康長寿医療センター研究所の村山洋史さんにご講演をいただきました。また、講演前には保健活動推進員のオリジナルソングにあわせた体操も行いました。健康づくりのためには地域のつながりが大切であることを実感した、大変勉強になったとの感想をいただきました。

## 健康フェスティバル



令和6年11月3日(日)  
青葉スポーツセンターにて開催

11月3日、青葉区民まつりと共に健康フェスティバルが開催されました。保健活動推進員会では健康チェックコーナーを設け、握力、長座体前屈、骨密度、血管年齢の測定を行いました。各年齢の平均値と比較して自分の身体の状態を知ることができます。生活習慣を見直すきっかけとなり、健康づくりのお役に立てれば嬉しいです。

## 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250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。

私たち保健活動推進員は  
地域でウォーキングや  
健康測定等を行っています。

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 FAX 045-978-2419

発行責任者 会長 越井 太郎

広報部会員 小林真里(部会長)、溝口夕子(副部会長)、磯哲郎、井本亜希子、大場史子、奥村邦江、加藤寸寿子、谷英資、千葉恭弘、中田サト子、永友啓美、林裕美、丸山扶左子、光山悦子、宮原泉、村上功、山本恵美子、横井明子、吉田陽子、和田光明



# 各地区の活動紹介

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。



## 奈良北地区



自治会と連携し、春はゴキブリ団子作りをしました。秋は椅子を使ってのヨガ、健康測定を行いました。

## すすき野地区



9月は「もしも」に備える「いつも」の暮らしというテーマで、ポリ袋クッキングを食生活等改善推進員さんに実演していただきました。

## 美しが丘地区



「ノルディック たまブラ」と共同で定期的にウォーキングを行っています。9月はこどもの国に行きました。

## 奈良地区



歴史、草花、樹木等の知識吸収、会話による健康寿命延伸を狙ったウォーキングを開催しています。



今回は8つの地区をご紹介します。



## 山内東地区



11月13日(水)にたまブラーザ地域ケアプラザで65歳以上を対象とした食事会が行われました。落語も堪能し沢山の笑いに包まれました。

手作りの食事はレシピの質問もあり大好評でした。



## 恩田地区



集中!  
整う!爽快!

中国武術健診協会の巽先生ご指導の下、男女ミドルシニア世代中心に毎週末、太極拳をあかね台自治会館にて好評開催中です。動く禅と言われるゆったりした動きで気を巡らせ、自然治癒力と新陳代謝を促進。新規参加者大歓迎!

ゆったりだけど心地よい汗



## 谷本地区



もえぎ野地域ケアプラザ主催のもえぎ野まつりに健康チェックコーナーで参加しました。多くの方々が健康づくりに前向きでした。

## 荇田地区



正しい姿勢と社交ダンスを楽しむ会。講師の高橋さんの指導に20名が参加しました。笑い溢れる会になりました。

