

令和6年度旭区保健活動推進委員会 永年勤続表彰式・総会

令和6年5月22日(水)、旭公会堂にて「令和6年度旭区保健活動推進委員会永年勤続表彰式・総会」が開催されました。

旭区保健活動推進委員会永年勤続表彰は、旭区独自の制度として平成27年度に創設されたもので、5年以上推進員として地域活動に尽力され、かつ市の表彰を受けていない方を対象としています。今年度の表彰式では25名が表彰され、代表として万騎が原地区の島田 扶美恵様へ権藤区長から感謝状が授与されました。

表彰式後には総会が行われ、齊藤会長から令和5年度活動報告及び令和6年度事業計画について、水谷副会長から令和6年度予算について説明がありました。



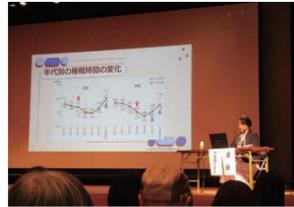
令和6年度旭区保健活動推進委員会 全体研修会

令和6年10月29日(火)、旭公会堂にて「令和6年度旭区保健活動推進委員会全体研修会」が開催されました。

今年度は、子どもの睡眠についての研究や、健康・生活観と健康に関する研究などの分野でご活躍されている、神奈川県立保健福祉大学実践教育センター講師の中西 朋子先生から、「休養と睡眠の大切さ」についてご講演をいただきました。

ご講演の中では、睡眠の質と量が体の健康に与える影響や、睡眠のしくみについて、データを見ながら詳しくご説明いただきました。

参加された方からは、「睡眠が健康に大きく影響している」と知ることができた、「自分や家族の睡眠や生活を見直したい」などの声が多くありました。良質な睡眠が病気や体の不調を防ぐことを学ぶことができました。



各種受賞者一覧

表彰名	地区名	受賞者名	表彰名	地区名	受賞者名
令和6年度 横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰	左近山	鈴木 豊子	令和6年度 旭区保健活動推進委員会永年勤続表彰(5年)	若葉台	田中 のり枝
令和6年度 旭区保健活動推進委員会永年勤続表彰(5年)	鶴ヶ峰	村上 恵子		若葉台	佐々木 ちよ
	鶴ヶ峰	塚田 美千代		笹野台	齊藤 順子
	鶴ヶ峰	田村 理佐子		希望が丘東	廣岡 慎史
	白根	山崎 あや子		希望が丘東	佐藤 雅樹
	白根	小林 昌子		希望が丘南	高橋 きみ江
	今宿	鈴木 りか子		さちが丘	佐藤 みゆき
	川井	西山 由美子		さちが丘	谷 奈保子
	川井	横溝 かおる		万騎が原	島田 扶美恵
	川井	小川名 ともえ		二俣川	内田 美代子
	若葉台	大澤 喜美		左近山	伊藤 範子
	若葉台	横山 桂子		市沢	竹山 寿恵
	若葉台	谷古宇 梅子		市沢	長嶋 佳代子

編集後記

会報「ほほえみ」39号を発行しましたので、お届けします。

今年度は、より皆さんにわかりやすく保健活動推進員の活動をお伝えできるよう、当委員会では「ほほえみ」のリニューアルを行いました。

その他、各地区でも工夫を凝らし健康づくり活動に取り組んだ様子を掲載することができました。

誌面発行にあたりご協力いただきありがとうございました。この場をお借りしてお礼申し上げます。

令和7・8年度 旭区保健活動推進員委嘱式・大会

日時：令和7年4月25日(金)
午後1時30分から(予定)
場所：旭公会堂ホール(旭区役所4階)

発行	旭区保健活動推進委員会 横浜市旭区鶴ヶ峰1-4-12 (旭区福祉保健課内) 045(954)6146
発行責任者	会長 齊藤 由紀子
広報委員長	内田 律子
広報委員	加来 素子、島田 扶美恵、鈴木 貴美枝、 深田 洋子、藤田 延子、水谷 三枝子、 渡辺 洋子 (50音順)
題字	和田 麗子

旭区保健活動推進委員会会報

第39号 令和7年2月



ほほえみ



旭区保健活動推進委員会会長あいさつ



旭区保健活動推進委員会会長 齊藤 由紀子
各地域では健康測定等健康づくりに取り組んでいることと思います。「第3期健康横浜21」では今迄の取組みに加え「暮らしの備え」が挙げられており

多岐にわたる活動が求められています。基本理念のライフステージに応じた、栄養、運動、休養、各種健(検)診の啓発を行い、人と人との繋がりを通じた身近で気軽な健康づくりを進めていきたいと思ひます。

健康づくり委員会活動報告

令和6年10月20日(日)に、旭ふれあい区民まつりとあわせて健康フェアが開催されました。本年は天候にも恵まれ、盛大に開催されました。健康づくり委員会としては、限られたスペースの中での測定・展示・啓発を行いました。

＜測定ブース＞ 5回立ち上がり測定と握力測定を実施しました。5回立ち上がり測定は、皆さん恥ずかしがりながらも参加してくださいました。握力測定では、男性・女性・小学生以下のランキング上位3位を掲示し、皆さん楽しみながら参加していたのが印象的でした。450名の方が測定に参加されました。

＜禁煙啓発ブース＞ 受動喫煙防止啓発・ウォーキング啓発を中心に行いました。742名の方が来場され、大盛況でした。少しでも多く皆様に健康について関心を持っていただければと健康フェアを通して感じる一日になりました。健康づくり委員長 佐藤 雅樹



広報委員会活動報告

本年度は長く続けている会報誌「ほほえみ」のリニューアルをテーマに検討してまいりました。

どんな誌面にすれば読みやすくなるのか、各地区がどのような活動をしてきたか、分かりやすくお伝えするために企画構成を広報委員一丸となり考えました。写真を掲載することでより視覚効果を生み出すということから、各地区にご協力いただき原稿と写真を盛り込みました。

初めての試みでまだまだ改善の余地が山積みではありますが、始めの一歩として次回もより良い会報誌になるよう進めていきたいと思ひます。



広報委員長 内田 律子

禁煙推進委員会活動報告

禁煙推進委員会では、令和6年5月31日(金)の「世界禁煙デー」を含む5月28日～31日の間及び10月20日(日)「健康フェア」に於いて禁煙キャンペーンを実施しました。いずれも旭区役所1階ロビーの情報発信コーナーにて、禁煙及び受動喫煙防止の啓発活動を行いました。

昨年この委員会で立案作成した禁煙パネルも掲示できて大変好評でした。また各地区に於いても、禁煙及び受動喫煙防止のチラシ配布や禁煙クイズの実施等で啓発活動を行っています。今後もパネル展示やチラシ配布等を通して、受動喫煙の影響やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)等の情報を得る機会を更に増やせるよう進めていきます。



禁煙推進委員長 下野 守

子育て支援委員会活動報告

子育てママの健康チェックの対象者を家族などの子育てに関わる人に拡大し、「子育て世代の健康チェック」を「旭区地域子育て支援拠点ひなたぼっこ・サテライト鶴ヶ峰」にて、令和6年7月25日(木)に実施しました。

血圧、握力、足指力、体組成計やベジチェックも新たに取り入れ、19組の参加者の健康チェックを行いました。子育てをしながら自分の健康管理にも注意をするのは中々難しいものがあると思われまふ。握力、足指力は平均以下の方が多かったようです。9月20日(金)には保育園中心の



「子育てマルシェ」に参画して、日頃の歩数の調査とウォーキングイベントの案内などを参加者に情報提供しました。

子育て支援委員長 吉田 澄子

地区活動紹介

鶴ヶ峰地区 会長 平本 成子

かるがもサロン

【日時】令和6年10月3日(木) 10時~11時30分
【場所】鶴ヶ峰地域ケアプラザ
【参加人数】保健活動推進員.....15名 一般参加者.....18名

コロナが5類になり、喫茶タイムも解禁されてコミュニケーションが取りやすくなったと喜んでるママ達ですが、以前のママ達は皆さん卒業され、殆ど新しく来られる方で中々人数増となりません。



旭北地区 会長 継枝 圓光

ナイトズーラシアウォーク

【日時】令和6年8月10日(土) 17時~20時
【場所】ズーラシア
【参加人数】保健活動推進員.....7名 一般参加者.....17名

コミュニティハウスに集合し、ズーラシアまでウォーキング。さらに園内をみんなで散策しました。動物たちも、昼間とは違う野生の姿をみせてくれました。みんなで食べたおにぎりがおいしくて、夏休みのよい思い出になりました。(9,628歩)



今宿地区 会長 福田 啓子

ウォーキング

【日時】令和6年6月6日(木) 9時30分~12時
【場所】港の見える丘公園~山下公園
【参加人数】保健活動推進員.....7名 一般参加者.....2名

6月6日、良く晴れてウォーキング日和でした。桜木町から港の見える丘公園まで出てバラ園を散策、他にもいろいろな花が咲いていて楽しめました。海の景色を見ながら山下公園へと歩きました。横浜の歴史を感じる建物を見ながらいつもと違う横浜を再発見できました。



若葉台地区 会長 齊藤 由紀子

講演会「サプリメント(健康食品)と薬と食べ物」

【日時】令和6年10月3日(木) 13時~14時30分
【場所】若葉台地域ケアプラザ 2階
【参加人数】保健活動推進員.....15名 一般参加者.....25名

横浜旭中央総合病院の薬剤師を講師として開催。サプリメント利用者は多く、医薬品と健康食品の違いや問題点、注意点、食べ物等相互作用についての話を分かり易くお話いただき、多くの質問にも丁寧に答えていただきました。



希望が丘地区 会長 長谷川 直人

高齢者の健康チェック推進

【日時】令和6年10月24日(木) 9時20分~10時35分
【場所】中希望が丘西部自治会館
【参加人数】保健活動推進員.....4名 一般参加者.....35名

推進員相互に操作方法を学んだ測定機器を利用して、老人会との連携による高齢者の健康チェックを複数回実施しました。項目は血管年齢、血圧、握力、足指力、体脂肪など。健康意識向上のきっかけづくりに取り組みました。



白根地区 会長 齊藤 悦子

健康音楽体験

【日時】令和6年11月16日(土) 11時~11時45分
【場所】白根地区センター 中会議室
【参加人数】保健活動推進員.....12名

定例研修会に講師をお呼びし、フレイル予防を軸としてストレッチや発声・口腔及び脳トレーニングを交えながら教えていただきました。最後は歌唱しながらトーンチャイムを演奏しました。チャイムの音色に癒されリフレッシュができてとても楽しい研修会になりました。



上白根地区 会長 吉田 澄子

ハマトレ体操

【日時】令和6年8月26日(月) 10時30分~11時30分
【場所】公団集会所
【参加人数】保健活動推進員.....2名 一般参加者.....15名

地域の健康づくりの為に、毎月第4日曜日の午前10時30分から11時30分まで、公団集会所で実施しています。ロコモ予防の為に、横浜市が高齢者の「歩き」に着目して開発した体操です。参加者も定着して約8年継続しています。



川井地区 会長 渡辺 洋子

第1回 ボールウォーキング

【日時】令和6年10月12日(土) 10時~12時
【場所】川井地域ケアプラザ~川井堂谷公園
【参加人数】保健活動推進員.....11名 一般参加者.....8名

ボールウォーキング講師宮坂氏にご指導いただき約90分、第1回ボールウォーキングを開催しました。ボールの使用により転倒防止だけでなく、通常の歩行と比較して20~30%増の運動効果が期待できます。全3回実施予定です。



笹野台地区 会長 山崎 眞由美

理学療法士による体力測定会

【日時】令和6年9月13日(金) 10時~12時
【場所】笹野台地域ケアプラザ
【参加人数】保健活動推進員.....5名 一般参加者.....12名

3名の理学療法士の先生をお迎えし、体力測定会を行いました。握力、下肢筋力、10m障害物歩行、上体起こしの測定、ハマトレのレクチャーを受け予防医学の観点から自分の身体に興味を持つ事の大切さを痛感いたしました。



希望が丘東地区 会長 佐藤 雅樹

今宿サマーフェスタ

【日時】令和6年9月7日(土)、8日(日) 13時~
【場所】今宿地区センター
【参加人数】保健活動推進員.....8名

今宿地区センターで開催されたサマーフェスティバルに参加し、受動喫煙防止キャンペーンを行いました。受動喫煙にさらされるご家族の皆さんにも健康を大きく損ねる可能性がある事を啓発し、約240名の方にチラシを配布しました。



地区活動紹介

希望が丘南地区 会長 紋谷 笙子

施設見学

【日時】令和6年7月1日(月) 10時~
【場所】メグミルク海老名工場
【参加人数】保健活動推進員.....8名

メグミルク海老名工場 ここはメグミルク牛乳やガゼリ菌ヨーグルトドリンクタイプ、果汁飲料を製造しています。地球にやさしい乳製品を製造しており、工場から出る様々な廃棄物はリサイクル率100%を達成しています。工場内は本当に清潔感が感じられるところでした。



万騎が原地区 会長 島田 扶美恵

万騎が原フェスタで健康測定

【日時】令和6年11月16日(土) 10時~15時
【場所】万騎が原ふれあい連合会館と公園
【参加人数】保健活動推進員.....14名 一般参加者.....254名

万騎が原フェスタは、天候に恵まれ来場者も多く盛況でした。握力、棒反応、血管年齢の健康測定を254名の方が受けられました。喜んで測定される姿に嬉しくなりました。地域の健康づくりのために活動していきます。



二俣川ニュータウン地区 会長 大見 久美

ニュータウン夏祭りにて禁煙クイズ実施

【日時】令和6年7月27日(土) 15時~20時30分
【場所】中沢小学校 校庭
【参加人数】保健活動推進員.....9名 一般参加者.....300名

今年度の活動は、ニュータウン夏祭りでの禁煙啓発活動です。今年は禁煙啓発と特定健診のティッシュを合わせて300個配りました。同時に会場にいる人達にも「禁煙クイズパネル」でクイズに答えていただきました。



旭南部地区 会長 内田 律子

健康ミニ講座

【日時】令和6年6月27日(木) 11時~12時
【場所】旭区南本宿会館
【参加人数】保健活動推進員.....12名 一般参加者.....10名

今回ヘルスメイトさん協力のもと食生活の改善講座と簡単にヘルシーなメニューをご紹介しました。試食しながら普段の自分の食生活を改めて見直すきっかけにもなり、有意義な時間を過ごす事ができました。



市沢地区 会長 松井 加代子

バランス年齢と健康チェック

【日時】令和6年4月1日(月) 10時~11時30分
【場所】市沢下町町内会館
【参加人数】保健活動推進員.....5名 一般参加者.....20名

八千代会(シニアクラブ)のメンバーを対象に横浜国立大学の協力により、バランス年齢と血管年齢、握力、体脂肪測定健康チェックを行いました。生活習慣や日頃の運動の大切さを見直すきっかけになったと思います。



さちが丘地区 会長 久保田 菊治

ふれあい福祉まつりで「健康チェック」

【日時】令和6年11月4日(月) 11時~13時
【場所】さちが丘小学校 体育館
【参加人数】保健活動推進員.....8名 一般参加者.....68名

さちが丘地区社会福祉協議会主催の「ふれあい福祉まつり」で「健康チェック」を行いました。内容は、血管年齢測定と握力測定です。当日は、秋晴れの好天に恵まれ、健康チェックのブースにも多くの人が訪れて測定に参加していただきました。



二俣川地区 会長 下野 守

講演「身体のセルフケアについて」

【日時】令和6年8月13日(火) 19時~20時
【場所】二俣川地域ケアプラザ
【参加人数】保健活動推進員.....17名 地域ケアプラザ職員.....2名

講師に整体師「橘智子」先生を迎えて実施しました。マッサージといえば揉む、押す、叩くを思い浮かべますが、この講演では痛みを感じる部分に触れて反応を感じながら、念を込め軽くさすだけのこと。痛みが和らぐのを実感して目から鱗の体験でした。



旭中央地区 会長 小川 ひろ子

山下公園周辺のバラ散策

【日時】令和6年5月9日(木) 9時30分~13時
【場所】山下公園~港の見える丘公園
【参加人数】保健活動推進員.....6名

今回のウォーキングは、関内駅より山下公園から港の見える丘公園です。早朝の雨が上がり人出も少なく良かったと思います。港の見える丘公園の高台から見渡す景色は、すばらしくこの季節にまた行きたいです。(約10,000歩)



左近山地区 会長 水谷 三枝子

健康チェック プラザまつり

【日時】令和6年11月17日(日) 12時30分~14時
【場所】左近山地域ケアプラザ
【参加人数】保健活動推進員.....4名 一般参加者.....45名

健康維持・生活改善！昨年度も好評でした横浜国立大学の学生さんの協力により立位機能検査、健康チェックを行いました。「健診を受けよう！」のボールペンを配布しました。

