



会報

港北区 保健活動推進員会

第15号 平成26年2月

わたしの元気で町を元気に！

大曽根地区 椎名 真生

平成25年度、横浜市では市民の健康づくりのきっかけになればと初めての試みで「よこはま健康ポイントラリー」が企画されました。

健康ポイントラリーでは、健康診査等を受診して1ポイント、横浜市の指定する対象事業に参加して2ポイントの、合計3ポイントを集めて所定のはがきで応募すると、抽選で当たる楽しい景品が用意されていました。

対象事業の期間は、9月1日(日)から12月10日(火)までの間、応募締め切りが12月16日(月)でした。

横浜市や港北区主催で赤レンガパークや山下公園、横浜ラポール、日産スタジアムを会場とした各種イベントや公会堂におけ



る講演会など、数多くの対象事業が開催されました。景品の中には旅行券十万円分やフットマッサージャーなどの豪華なものもありました。

港北区の各地区の保健活動推進員会も、ウォーキングや体操教室などのスポーツイベントや、認知症対策や尿もれ予防などの各種健康教室を企画・開催しました。遠くまで出掛けなくても地域で参加できたことで、よりポイントラリーに参加しやすくなったのではないかと思います。

また、普段なかなか健康診断を受けるきっかけのなかった自営の方や主婦・高齢者の方々が健康診断を受ける機会づくりにもなったのではないのでしょうか。



© 横浜市港北区ミズキー

地区活動報告

綱島地区

楽しく健康作りを

高嶋 勝代

この度綱島地区の会長を引き受ける事になりました。私は長い間保健活動推進員をしておりましたが今の様にお仕事が多くなかったのです。始めの頃はネズミを退治する為の餌や雨が降り続いた時など家の周りの消毒液を配布する役目でした。その後地域に老人が健康になるために保健師さんにいいお話や体操などを教えていただきました。

今は樽町地域ケアプラザで行っています高齢者のためのミニデイサービス「花しょうぶ」のお手伝いをしております。その他ウォーキング、健康測定や地域の盆踊りの時の救急係のお手伝いをしております。いつも私を支えてくださる役員の皆様に感謝しております。



健康測定会 (呼気中の一酸化炭素濃度を測定するスモーカーライザー)



盆踊り (救急係お手伝い)



日吉地区

元気な方の生き様を参考にして

田邊 美紗代

今年度は推進員の方々がこれからも心身共に健康でまめに活動できるように必要と思われる内容を計画してみました。

・認知症予防教室 (平成17年～月2回)

- ・心の健康 (9月) 演題「良寛に学ぶ、こころと体の健康管理 高齢化社会に向かって」
- ・筋肉増強ラジオ体操 (8月) たった3分正しく行えば全身約400種類の筋肉を効率良く鍛えられるようになっている。
- ・ウォーキング (11月、1月)、阿波踊り (3月) ストレス発散・筋肉増強
- ・食について (12月) 良い食習慣で体力増強
- ・認知症サポーター養成講座 (6月) 地区全体会で推進員さんの顔合わせを行いました。その時にこの頃日吉地区でも認知症の方々が増えていますので、その病への理解とご家族への思いやりの方法を学びました。
- ・呼吸法 (2月) 気功で正しい呼吸法を学びました。

私は、常日頃ご高齢で元気に行動しておられる方々の生き様を参考にさせていただいて実践したら良いのではと考えています。上記の内容は、長年見聞きした事象の中からの計画ですのなるべく参加して参考にされて、推進員さんの生活の中に習慣として採り入れて頂ければ有難いと思っています。



認知症予防教室 (写経)



脳トレ中

樽 地 区

やさしく楽しい健康づくり

横溝 まさみ

樽町地区では、ふれあい広場「花しょうぶ」と題して、樽町地域ケアプラザにて高齢者のためのミニデイサービスを実施するなど、想い合いを通してやさしく楽しい健康づくりを心掛けています。

6月には、銭太鼓・おどりの会の皆様に演奏を披露して頂きました。色鮮やかな衣装で軽快に舞う姿に来場者の方々も生き生きとした表情で見入っていました。一緒に懐かしい歌を歌ったり、輪になって踊ったり笑顔の絶えないひとときをすごしました。

10月には、港北消防署予防課長の木村様による「ケガの予防について」の講演を行いました。自宅でのケガが増加している傾向があり、転倒から骨折、寝たきりの生活にならないように予防策を詳しくお話しして下さいました。身近で起こりうる事故、また、その予防策に真剣な様子で耳を傾けていました。

その後、手先を使う事でリハビリ効果を兼ねて簡単に出来る万華鏡を作りました。完成したころには、小さな穴から見える虹のような光の変化に歓声が上がっていました。室内だけでなく、歩きやすいコースを二時間ぐらいかけたウォーキングも実施されています。皆様がいつでも健康で楽しく過ごせますようにと願いながら、これからも活動していきたいと思えます。



防災訓練に参加（三角巾に挑戦）



10月ウォーキング（大倉山梅林にて）



10月ウォーキング（見晴らし台にて
絶景に見とれて）



大 曾 根 地 区

らくらく体操教室

椎名 真生

大曾根地区は、もともとウォーキングやヨガ、ラジオ体操などの自主健康サークルの盛んな地域です。

私たち保健活動推進員会も地区内の住民の健康促進に役立つ活動ということで、三年ほど前から、地区内の会館で、毎月第二・第四水曜日に、介護予防の体操教室を開催しています。教室では、椅子に座ったままで出来るストレッチングや筋肉トレーニングを行っています。その時どきで、タオルやうちわ、踏み竹、髪を結ぶゴムを長くつないだものなどを使用し、内容はバリエーションに富んでいます。教室に定期的に参加していただくことで、体力増進に役立つと共に、地区内の高齢者の交流の場ともなっています。



まずはストレッチング



座ったままで筋トレ！

師岡地区

縁日盆踊りで健康チェックを

嘉屋 恭子

師岡地区の保健活動推進員は只今13名です。年間活動は町内会の行事への参加とともに町内中心にウォーキングを行ったりミニデイケアの花しょうぶ、講演会参加などを行っています。

25年夏には、町内行事二年に一度の縁日盆踊りが師岡小学校校庭で行われました。救護班として参加するとともに皆さんに健康チェックをしていただこうとBCチェッカーとスモーカーライザーの二種を用意しました。縁日の用意の合間や縁日盆踊りに来られた方など各機器40名前後が参加し自分の体調を調べました。

これからも簡単に健康チェックをしてもらう機会を増やしたいと思いました。本番の仕事の救護に関しても救急箱の利用もなく参加者皆さんがけがもなく終わられたことは本当に良かったと思います。



老いも若きも全員集合



血管老化が分かるBCチェッカーで健康チェック

※ BCチェッカーは末梢血管の柔軟性を測定します。スモーカーライザーは呼気中の一酸化炭素濃度を測定します。



太尾地区

自分の体は自分で鍛えて毎日元気に

佐藤 知子

第四月曜日のはまちゃん体操の会も定着しストレッチ体操も加え本年度は町の先生の方々に協力していただくことになりました。薬剤師さんに薬の話を、食に関連した健康、呼吸法講座、看護師さんによる失禁予防体操やお話を伺ったり、保健師さんによる骨密度測定などしていただき、大綱中学校コミュニティハウスをお借りして活動しています。

そのほか年2回ウォーキングをします。今年はウォーキングサポーターの方たちが中心となって三つ池公園秋の紅葉と春の桜を楽しみたいと思います。

これらの活動を通し私たち太尾地区保健活動推進員は、地区の皆様と共に自分の体をしっかりと知って健康でいられるようにまたいつまでも元気にいろいろな活動に参加できるように楽しみながら活動を広げていきたいと思っています。

今年度の目標は「自分の体は自分で鍛えて毎日元気に過ごそう」です！



ストレッチ体操



お薬のはなし

ウォーキングサポーター活動のめざすもの

城郷地区 岸 禮子 宮浦 正枝
日吉地区 佐藤 正明

「健康横浜21」の運動分野の目標は、①毎日楽しく身体を動かす、定期的に運動する。②あと1,000歩歩く、歩く外出をする。の2つです。

25年度の港北区ウォーキングサポーター26名は、ウォーキングによる健康づくりを自ら実践し、それを周囲に広める活動に取り組むことをめざしています。

最初の活動は、サポーター研修です。日頃はあまりなじみの無かった横浜市スポーツ医科学センターに集合して、まず、片足バランスと足圧、脚進展パワー・体組成の測定を行いました。その結果を年代別の平均データと比べて自身の状況を確認しました。

次に、講師の指導の元に、リスクの少ない、また、効果的なウォーキングの方法を学びました。普段私達が経験している散歩とは違い、有酸素運動としてのウォーキングは、ややきつと感じるペースで行うのがコツなのだそうです。これを“ニコニコペース”と言い、61歳～68歳の方の場合、1分間の脈拍数が104から108の間での運動強度に当たります。室内での歩く研修でしたが、汗を拭き、給水をしながらの楽しい活動でした。

日を変えて、10月には、野外でのウォーキング実践に取り組みました。区役所～大倉山公園～太尾見晴らしの丘公園の往復という、1時間を超えるコースで、色づき始めた草木を觀賞し

てのウォーキングでした。前日の雨で、滑り易い路面や階段に注意し、また、街中の歩道では他の歩行者にも気を配りながら完歩し、中高年サポーターの元気を再認識した実践でした。

このような経験を、各地区でのウォーキングの取組に活かしていくこととしています。



準備体操



草原を横切って



丘の木立を歩く



ふれあい広場「花しょうぶ」

師岡地区 福松 美代子

高齢者ミニデイサービス「花しょうぶ」は綱島・樽・大曽根・師岡の4地区合同事業として樽町地域ケアプラザの支援を得て平成16年に立ち上げました。

毎月第四金曜日13:30~15:00まで楽しい時間を過ごしています。活動内容は季節にちなんだ催しをはじめ、歌、踊り、作品作り、簡単な運動、講演会などいろいろです。

途中でお茶とお菓子のサービスで歓談の時間も設け交流しています。今では楽しみにしている利用者もいらっしゃいます。どうしてもいらっしゃる方が近くの方中心に限られてしまうのが残念ですが他の地区の方も大歓迎です。

利用者みなさんが健康で楽しい生活が送れますように！と小さなお手伝いをしながら私達も健康に気を付けて楽しんでいます。



青春をもう一度（皆でコーラス）



マジシャン登場

ふるさと港北ふれあいまつり

新吉田あすなる地区 浜田 千春

今年のふるさと港北ふれあいまつりは、10月19日(土)新横浜駅前公園野球場にて行われました。ブース名は例年通り「港北区保健活動推進委員会」、テーマは「自分の身体(からだ)を知りましょう！無料健康チェック実施中」です。

私たちのブースは、乳がん検診啓発を意味するピンク色の花で飾られ、たくさんあるブースの中でもひととき目をひいていました。測定は、足指力測定→乳モデルを用いた自己検診方法の説明→スモーカーライザー2台を用いた呼気一酸化濃度測定の順に行われ、最後に乳がん検診、禁煙啓発などのチラシや物品の配布、健康ポイントラリーのスタンプも押しました。

当日は、曇りがちのお天気にもかかわらず来場者が多く訪れ、特に正午近くなるとピークを迎えて、行列ができるほどでした。皆さん、準備、本番、後片付けと大忙しでしたが、午前と午後の担当者の引き継ぎもスムーズにでき、楽しく終えることができましたと思います。



ブースに長蛇の列



禁煙応援団活動



港北わくわく消防フェスタ 禁煙啓発イベント活動に参加して

新吉田あすなろ地区 樋口 秋則

平成25年8月22日(木)12時から日産スタジアム新横浜公園で禁煙啓発イベント活動に参加しました。当日は絶好の夏日に恵まれ、会場は各種消防車が展示してあり、その他地震体験・煙体験コーナーなど盛沢山のコーナーがあり、普段見ることができない物ばかりでした。

その一角に区役所ブーステントがあり、私達の禁煙キャンペーンの場所でもあります。今回の活動内容は呼気一酸化炭素の測定と子供たちにタバコの害をクイズ方式で理解してもらうことです。

会場がブラスバンドの音楽で雰囲気盛り上げている間、私達は各人役割を決めキャンペーンの準備に追われていました。そのうちブラスバンドの演奏も終わり見学参加者の親子連れの方々が順次回ってきました。

大人の方は呼気一酸化炭素濃度測定に多数の人が順番待ちをするほど関心度は高かったようです。今回のキャンペーンで大勢の子供たちもタバコは身体に害を及ぼすことを学習していきました。無事、キャンペーンも終わったときは暑さも時間も忘れていくらい充実感を味わいました。

受動喫煙防止キャンペーンに参加して

綱島地区 斎藤 正三

10月31日(木)綱島駅で受動喫煙防止キャンペーンに参加しました。朝9時から約1時間、禁煙啓発のクリアホルダーとティッシュを渡しながら受動喫煙防止の声掛けを行いました。

丁度、通勤通学の時間帯で通行人は多かったのですが、受け取って頂ける方は20人に1人位の割合でした。周辺には愛煙家が好んで集まる場所が3か所あり、灰皿も提供されています。若いお母さんとお子さん達が迂回して通行しており、気の毒に感じました。

推進員が入ったタバコのぬいぐるみ人形には注目して頂きました。私自身は配布が思っていたより進まず、後半は半ば開き直ってキャンペーンの声掛けに専従し、結果として850人以上の方に啓発物品をお渡しすることが出来ました。

初めての参加でしたので難しさも感じながら、近隣の方々の笑顔や手を振って挨拶して下さるのを見て、この素晴らしい運動に誇りを持ってました。これからも健康のため根気よく継続いかなければと思います。



イーオ(左)とたばこ人形(右)



ごあいさつ



港北区保健活動推進員会会長 福松 美代子

地域みなさんと楽しく活動できましたでしょうか。各地区では様々な活動が行われていますが、今年度はウォーキングモニターに始まり健康ポイントラリーなどで気ぜわしかったのではないかと思います。

地区の推進員の活動によって地域も推進員も共に元気になることがみんなの願いです。私は会長を引き受けて一年目です。みなさんに支えられてこれまでできました。ありがとうございました。今後もよろしく申し上げます。



港北区福祉保健センター長 西本 公子

保健活動推進員の皆様には、健康づくりだけでなく子育て支援・高齢者の居場所づくりなど地域での活動においても他の団体と連携しご協力いただきまして誠にありがとうございます。

区内では高齢化が進み65歳以上の高齢者は平成25年1月現在約5万8千人とこの5年間で9千人以上増えています。今後もウォーキングなどの健康づくりや特定健診の推進など健康寿命をのばすための活動をお願いいたします。

毎年のお願いになりますが、保健活動推進員の皆様の健康づくりの活動をきっかけに地域に人の輪が広がることを期待しています。任期の2年間、みんなで楽しく活動し、ますます元気になりましょう！

表彰

横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰

田邊 美紗代（日吉地区会長）

吉田 いく子（篠原地区会長）

編集後記

今回の会報は、初の試みである健康ポイントラリーを始めとして各地区の活動など盛り沢山の内容となりました。原稿をお寄せ下さった方々、各地区の皆様に深く感謝申し上げます。又、事務局のご苦労にも心より御礼申し上げます。ありがとうございました。

編集委員長 大森 幹雄



発行 港北区保健活動推進員会

編集委員 委員長 大森 幹雄

港北区福祉保健センター福祉保健課内

松尾 弘美 鎌田 恵美子

発行責任者 会長 福松 美代子

椎名 真生 嘉屋 恭子

黒河内 和子