



会報

港北区 保健活動推進員会



第14号 平成25年2月

©横浜市港北区ミズキ一

「港北区ウォーキングサポーター」に参加して

篠原地区 西山 賢一

今年度の保健活動推進員会の活動テーマは「ウォーキングで健康づくり」です。港北区では「ウォーキングサポーター」の募集があり、区内13地区から23名の方が集まり、私もさっそくサポーターの仲間入りをしました。

第1回の打合せ会で、各地区のウォーキング活動への取り組みを伺ったところ、活発に活動されている地区からほとんど行われていない地区まで様々であることが分かりました。まずはウォーキングの楽しさを感じて頂くために、身近なところを歩くことから始めました。区役所～横溝屋敷～師岡熊野神社～区役所まで約2時間のコースを歩いてきました。

第2回の打合せ会では、この時の振り返りを兼ねて、ウォーキングを始める前の事前準備、当日のスタートからゴールまで

の注意点などをしっかりと学びました。続いて、メインテーマであるウォーキングマップを作ることになりました。

さあ大変です。どんなコースを歩いたら良いのやら??ましてやマップを作るなんて初めてという方がほとんど。

そこでいよいよ私の出番がやってきました。まずはマップ作りのイロハ…から始め、皆さんがお住まいの地区の公園・緑道や名所・見どころなどをマーキングし、それらを結んで歩くコースマップを作ってもらいました。最後に皆さんが作ったご自慢のウォーキングコースを発表していただきました。



ウォーキングサポーター打合せ会



グループに分かれてマップ作り

初めてのマップ作りでしたがとても良くできあがりました。これを機会にウォーキングの楽しさを知り「ウォーキングで健康づくり」がますます盛んになるように活動を続けていきたいものです。

地区活動報告

菊名地区

継続している健康づくり体操

羽草 洋子

菊名地区では「まず保健活動推進員が元気でありましょう。」ということから、転倒・骨折予防を目的とした「楽しく健康づくり体操」を大豆戸地域ケアプラザで続けています。

セラバンドやバランスボールを使ってのストレッチ、お手玉を使って反射神経を鍛えたり、健脳体操等月1回行っています。教室で教えられた体操を各自家でも生活に取り入れ、自分のペースで習慣づけるようにしています。

体の不調が改善されてきた。体が温かく足腰が軽くなった。気持ちが良い等参加者の声です。

今では一般の方の参加も多く、健康への意識の高まりを痛感します。これからも長く続けていければと願っています。



楽しく健康づくり体操（ストレッチ体操）

篠原地区

健康づくりのウォーキング

阪井 潤治

篠原地区では年2回の手拭いやお手玉を使った介護予防体操やケアプラザ文化祭に参加し、来場者の健康チェックを行い、保健活動推進員の活動紹介も行っています。

ウォーキング会は年間10回と会を重ね、10月22日(月)実施の「秋の湘南逗子を巡る約9 km」で101回となりました。参加者は毎回40名前後で男女半々位。近くの公園で全身のストレッチを充分行い、歩き出します。急な坂道を登り披露山公園や海に突き出た岬の頂上大崎公園では、眺めの素晴らしさに皆疲れも吹き飛び大歓声。山から下りる遊歩道は、自然が守られていて心が癒される。不如帰や桜貝の歌の歌碑がある逗子の海岸に出て、秋の海風と陽射しの渚を気持ち良く歩いてきました。



秋の湘南逗子を巡る



手ぬぐいを使った介護予防体操

城郷地区

みんなで楽しく健康ステップ

中臣 典子

城郷地区では「健康体操教室」を主な活動としています。今回は筑波大学院講師、辻大士先生の指導のもと「スクエアステップ」という新しいスポーツを体験しました。

25cm四方のマス目で区切ったマット上で前進・後退・左右・斜めと連続移動（ステップ）します。ステップを覚える事で記憶力と集中力・注意力を鍛え、これらの動作は、認知症や転倒予防に効果があるとの事です。

リズム音楽を聞きながら講師のお手本通りにマス目を歩きます。だんだん難しくなると、みんなが声を掛けてくれます。ワイワイ楽しくアッという間の90分でした。年齢を問わず誰もが気軽に楽しめるスクエアステップ！ぜひ続けてみたいと思いました。



スクエアステップ

新羽地区

ウォーキング教室と施設研修会の実施

米山 八千代

新羽地区保健活動推進委員会は、11月2日(金)にウォーキング教室を開催しました。新羽中央町内会館にて血圧測定、準備運動を行ない、新羽丘陵公園をウォーキングしました。今回のウォーキング教室で学んだ事は、年2回開催されている新羽地区福祉保健計画の「にっぽウォーキング」に、活用されているかと思います。



新羽丘陵公園にて

また、定期的に、施設研修会も開催しています。5月30日(水)に「カップヌードルミュージアム」、10月25日(木)に「くすりミュージアム」へ、14名が体験研修に行って来ました。

「くすりミュージアム」は、見て、聞いて、触れながら、くすりの働き、しくみ等を楽しく知る事ができます。友人知人に、くすりの飲み方等を

お話しする事を思い、ミュージアムを後にしました。その後、10月1日に復原された東京駅丸の内駅舎へ足を運び、長時間歩きましたが、充実した研修会でした。



新吉田地区

共生まつり

赤松 良子

共生まつりは、社会福祉法人横浜共生会が毎年新吉田地域ケアプラザ、横浜らいず、花みずきの会場で行っている障害のある方達のお祭りです。

私達保健活動推進員も地域に協力ということから、5年程前から1つのブースを頂き焼ソバの販売をいたしております。

本年は区役所の健康づくり担当の方をお願いいたしまして骨密度の測定と乳がんの自己触診の体験をしていただきました。大勢の方においでいただけてうれしく思いました。又、当日介護ボランティアの方々は大変だったと思います。皆さんが楽しそうにしているのを見ると私達もやっていて良かったとお手伝い下さっている方達にいつも感謝しております。

大型の台風が上陸するかもしれないという天気予報でしたが雨にも降られず無事終わることが出来ました。これからも私達は地域と共に活動して参ります。



骨密度測定・足指力測定



焼ソバ販売中

新吉田あすなろ地区

施設見学会とウォーキング

浜田 千春

新吉田あすなろ地区では、毎年1回健康測定会を実施し、地域の皆さんの健康に役立てていただいています。また月に2回、年間を通じて転倒骨折予防体操教室を開催し、寝たきり防止にも努めています。

連合町内会とは、防災訓練、盆踊り大会、運動会をお手伝いしたり、各種講習会にも参加して、互いの連携を深めています。

今年は、「まず保健活動推進員から健康に」を合言葉に、メタボ対策として、都庁の社員食堂見学会を実施しました。メニューはどれも栄養バランスが良く考えられていて、日頃の食事作りの参考になりました。

また、11月の秋晴れの日には新吉田地区をウォーキングし、自分の住む地域の良さを再発見するとともに、皆で歩く楽しさを感じることができました。



職員食堂「都庁弁当」



新吉田あすなろ地区ウォーキング

高田地区

らくらくウォーキング発会

櫻野 みなみ

高田地区の活動「骨密度測定」は今年で11回目となり、7月6日(金)、7日(土)に実施、147名の参加がありました。今年は福祉保健センターの新しい骨密度測定器を使用、大変好評でした。その他、血圧・握力・足指力・血流・体脂肪を測定後、喫茶コーナーでアンケートを書いてもらいました。

9月には新しく、本格的ウォーキングよりは少しゆるく、散歩よりはしっかりとを目標に「らくらくウォーキング」を始めました。毎月第3金曜日と決め、1回目は体育協会指導員による「ウォーキングを始めるにあたって」の講習会。2回目以降は高田公園巡り、松の川緑道、早渕川土手と毎回コースを変えて、町内からの参加者と保健活動推進員の30~40名で元気にウォーキングを楽しんでいます。



骨密度測定



高田地区公園マップ



松の川緑道

ふるさと港北ふれあいまつりに参加して

菊名地区 渡邊 貴士

台風の進路によっては雨の予報がでていましたが、幸いにも影響がなく、例年どおり健康ゾーンの場所で呼気一酸化炭素測定器スモーカーライザーと乳がん触診モデルを使った自己検診啓発を行いました。

例年、健康測定器（BCチェッカー、足指力等）を併用して、テント一杯使用していましたが、今年はシンプルに2種類だけの対応であり、少し不安な気持でしたが、天候に恵まれた事もあり大勢の来訪者がありました。



乳がん触診モデルを使って自己検診啓発

スモーカーライザーについては測定値結果で一喜一憂があり、喫煙者に低い数値が出た時にも受動喫煙の恐さを啓蒙し、できるだけ禁煙するようにお話をしました。



スモーカーライザー測定を待つ人の列

また、乳がん触診モデルを使った自己検診については「やってみてよかった。」「しこりについて知識がしっかりしていなかった。」等多くの方から感謝され、啓蒙運動の大切さを実感させられた今年のふれあいまつりでした。

禁煙応援団活動

高田小学校での禁煙に対する啓発活動

禁煙応援団参加者一同

10月13日(土)高田小学校の体育館で開催された「高田 Fes! 2012」に参加しました。

訪れた小中学生や保護者の方々にロールプレイ(役割演技)と称し、タバコを誘われた場合どのように返答するか、思ったことを自由に書いてもらいました。生徒63名、保護者33名の方々に参加いただきました。生徒たちはタバコの害を純粹に理解したとみえ「誘われてもダメとことわる」と記載してありました。もし、保護者の方々のなかで喫煙している方がいたとしたら、この生徒の熱意から禁煙実施につなげる方もおられるだろうと思いました。

今後も小学生を対象とした禁煙啓発活動は継続して実施すべきと再確認しました。



説明コーナー



ロールプレイコーナー

港北禁煙応援団の活動について

禁煙応援団 富田 壽美代

12月1日(土)に篠原西小で行われた「西小ハッピーランド」に、禁煙応援団も参加して、COPD(慢性閉塞性肺疾患)の模型展示や、防煙啓蒙グッズの配布、そして防煙のロールプレイを小学生と共に考えました。

防煙のロールプレイは友達から次の様に勧められたら、どの様に断るかを考えます。

- ①タバコを吸うと気分がすっきりするよ。
- ②1本くらい何ともないよ。
- ③友達ならことわるなよ。

小学生達は「やだ!体によくないから」又「やだ!やだ!やだ!」等、特に女の子達からは「臭いからやだ」「煙いからやだ」等の答がありました。更に「僕は大人になっても吸わないよ」と言っていた子もいました。



喫煙者の保護者は、とても恥ずかしそうにどう断ろうかと考えていました。又これを機にやめようと言っていた母親もいました。

保健活動推進員向け禁煙研修会参加の感想

禁煙応援団 柳下 利明
(禁煙励行者)

11月29日(木)港北区役所にて緑区福祉保健センターの五十嵐吉光医師をお招きし、タバコの害や影響など、禁煙普及活動の推進意義について講話していただきました。参加者は約60名。特に非喫煙者に迷惑をかける受動喫煙の害については興味深く、過去喫煙していたものにとっては、喫煙していた自分より、非喫煙者の方々に副流煙で害を及ぼしていたと再認識しました。

定年退職してから2年の今年1月、約40年の喫煙生活に終止符を打つべく、妻や周りの友人にも禁煙を宣言しました。しかし、今年の夏、旧友と再会し、お酒を飲んだとき、何を考えたのか、簡単にタバコを吸ってしまいました。今は禁煙の自分に戻りましたが、その時の自分を反省しています。

振り返るとタバコを吸っていたころは、受動喫煙の影響の認識を全くもっていなかったと思います。今回の受動喫煙の害の具体的な事例の説明は、自分の禁煙に対するモヤモヤした甘い考えを一掃するものでした。禁煙応援団の一員であり、まだ禁煙生活1年未満の禁煙励行者ですが、今回の禁煙研修会の成果として今後1年、また次の1年と確実に禁煙を続けようと強く思いました。

「富岳の園」施設見学会

篠原地区 野田 久代

11月14日(水)保健活動推進員85名が、御殿場市にある社会福祉法人富岳会が運営する「富岳の園」見学会に参加しました。

最初にリハビリと余暇活動を兼ねて取り入れられている“富岳太鼓”の勇壮な演奏で歓迎され、大変感動しました。

この整った施設には18歳以上の一般就労が困難な知的障害者50名ほどが入所され、必要な生活支援や就労支援を受け、社会的自立を目指して生活されていました。以前は企業の下請け作業の仕事も入り、収益の一部を入所者に支払うことも出来たが、近年そういう仕事が中国などに行ってしまうとのことでした。

私たちは消費者として、こういう施設で作られた商品を積極的に購入したいし、仕事はシェアし合えるといいなと思いました。



富岳太鼓



「富岳の園」就労支援

全体研修会（活動事例発表会）報告

新羽地区 堀内 好子

8月30日(木)各区から参加されました保健活動推進員で、関内ホールの大ホールは満員の盛況でした。開会のあいさつにはじまり、活動事例発表にはいりました。

(1)神奈川区 「仲間と一緒に一步一步～健康づくり神奈川宿～」

ウォーキング交流会、保健活動推進員の認知度を上げる、健康づくり啓発活動

(2)磯子区 「いきいきと元気に暮せるまち磯子！～保健活動推進員会の取組～」

喫煙防止教室、保健活動推進員日より、健康づくりフェスタでの体力測定会、区内各地の活動報告会

(3)港北区 「やさしい健康づくり～地域の中で～」

ふれあい広場『花しょうぶ』（高齢者のためのミニサービス）、もりもり体操、出張健康講座として『尿失禁』『栄養バランス』のお話、ウォーキング

各区発表毎に、区福祉保健センター長の講評がありました。各区共に熱心に取り組んでおられる様子がよくわかりました。すばらしかった発表を思いながら関内ホールを後にしました。



全体研修会 発表者



ごあいさつ



港北区保健活動推進員会会長 由井 昌子

保健活動推進員の皆様には、日頃より地域の健康づくりに、ご理解、ご協力を頂きまして誠に有難うございます。厚くお礼申し上げます。昨年度に新たに保健活動推進員になられた方も2年目の活動に積極的に取り組んで頂けたかと思っております。

24年度の横浜市保健活動推進員の全体研修会（8月30日(木)関内ホールで開催）に港北区を代表して、大曽根地区の岡野内恭子様、綱島地区の竹生朝子様が樽町地域ケアプラザで開催しているミニデイサービスふれあい広場「花しょうぶの活動について」発表してくださいました。他区からはユニークな活動だと講評を頂きました。

24年度には保健活動推進員のPRチラシを作成し各町内会に回覧される事で、地域の皆様にも保健活動推進員の活動が理解される事ではないでしょうか。多くの皆様に引き続き保健活動推進員としてご活躍下さる事をお願いすると共にご健勝をお祈り申し上げます。

港北福祉保健センター長 西本 公子

日頃から港北区保健活動推進員の皆様には、区民の保健・衛生、健康づくりなど幅広く活動いただきありがとうございます。

今年は、健康づくり係が一丸となり、保健活動推進員の方々とともにピンクリボン活動の推進に力を入れて活動しました。10月20日(土)のふるさと港北ふれあいまつりでは、保健活動推進員の方々の乳がん啓発ブースは、人の列が途切れないほど盛況でした。また、ピンクの花で美しく飾られたブースとピンクの小物や服をつけた保健活動推進員の方々はとても目をひきました。

11月1日(木)の乳がん講演会では、タレントの山田邦子さんが自らの乳がん体験談や早期発見の大切さを楽しく明るく語ってくださり元気をもらいました。これからも1人でも多くの方に乳がん検診の必要性をお伝えくださいますようお願いいたします。

任期2年が今年度で終了し、25年度からあらたな委嘱になりますが、多くの皆様に引き続き保健活動推進員としてご活躍いただけることを願っています。

表彰

公衆衛生事業功労者厚生労働大臣表彰 由井 昌子（港北区保健活動推進員会会長）

※ この表彰は、多年にわたり公衆衛生事業のために献身的に活動を続け、その成績が特に顕著であり、その事業に携わる方の模範となる方を表彰し、もって、公衆衛生事業の進展に資することを目的とするものです。

編集後記

今回の会報は、本年度の活動テーマのウォーキングで健康づくりを表に出して、全体研修、施設見学、禁煙応援団、それに各地区の活動などもり沢山です。原稿をお書き下さった方々に深く御礼申し上げます。又、各地区の皆さん御協力ありがとうございました。

編集委員長 赤松 良子



発行 港北区保健活動推進員会

編集委員 委員長 赤松 良子

港北福祉保健センター福祉保健課内

横岸澤恵美子 野田 久代

発行責任者 会長 由井 昌子

中臣 典子 堀内 好子

浜田 千春 小牧 春實