

ウォーキングサポーター

事務局

今年度は、「安全で効果的なウォーキングのポイント」をテーマに、学習会を開催しました。密な状況避けるため、1回の参加人数を減らして実施しました。歩き方の実技や、コロナ渦でも自宅で行える体操、ウォーキング実施時の感染対策に関する話もあり、実際の活動時に生かせるよう、学びを深めました。



ウォーキング学習会の様子

禁煙おすすりめ隊

事務局

今年度は、例年行っている、街頭での啓発活動（COモニター測定、ティッシュ配り等）を中止し、区役所内にて、コロナ渦における普及啓発に関して意見を出し合い、今後の活動について検討しました。活発に意見が交わされ、禁煙啓発への熱意を感じる会議になりました。同日には、令和2年4月に健康増進法が改正したことに関連し、受動喫煙の知識を高めるミニ勉強会も行いました。今後も、「新しい生活様式」での啓発活動の在り方について、議論を深めていきたいと思ひます。



禁煙おすすりめ隊会議の様子

ふるさと港北ふれあいまつり実行委員会

事務局

例年、健康測定会ブースを出店していた「ふるさと港北ふれあいまつり」は、横浜市初のオンライン開催となりました。特設ホームページへの掲載内容については、実行委員会で検討し、保健活動推進員の活動を幅広い世代層により知ってもらえるようにしたいとの意見が多かったため、事務局が動画を作成しました。

測定会を実施できず少し残念な気持ちと、経験したことのないオンライン開催で戸惑いはありましたが、無事に完成して良かったです。

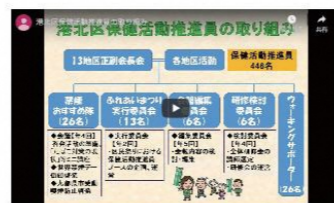
港北区保健活動推進員

こうほくほけんかっどうずいしんいん



保健活動推進員は地域の健康づくりに貢献しています。港北区保健活動推進員は、健康増進法に基づき、健康増進活動の推進を図ります。また、健康増進法に基づき、健康増進活動の推進を図ります。

紹介動画



HP画像

編集後記

高田地区 川島 幸子

新型コロナウイルスの感染者が多くなり、内心、会報が出来上がるのかと心配していましたが、区の職員の方、保健活動推進員の担当者の方々と共に協力し、今年もこうして会報を完成させることができました。皆様のご協力に感謝致します。

- ▶ 発行：港北区保健活動推進員会
〔港北福祉保健センター福祉保健課内〕
〔電話：045-540-2362〕
- ▶ 発行責任者：会長 福松 美代子
- ▶ 編集委員：石塚 美香、清水 康二、鈴木 由紀子
本間 富子、斎藤 富美子、浜田 千春
川島 幸子

第22号 令和3年3月



こうほく

保健活動推進員会だより

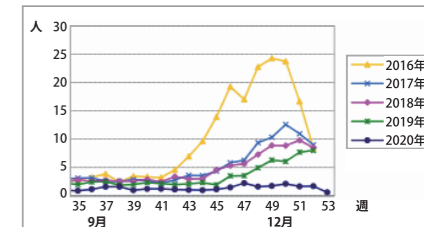
継続する
大切さ



©横浜市
港北区ミズキー

長引く新型コロナウイルス感染症を防止するために、皆さん、様々な感染対策に取り組んでいるのではないのでしょうか？**生活の中で取り組んでいる感染予防策は、冬に流行するインフルエンザや感染性胃腸炎など、様々な種類の感染症の予防にもつながります。**感染対策をより確実なものにしていくために感染予防対策を振り返ってみませんか？

【定点当りの患者数】感染症胃腸炎発生状況グラフ▶



☑checkしてみましょう!!

手洗い

正しい手洗いはウイルスが移らないための、最強の予防法です。“何となく水や石鹸をつける”のではなく、“水や石鹸でウイルスを洗い流す”意識をもって手を洗いましょう。目安は20秒以上です。

手指消毒液

アルコールはウイルスの「膜」を壊すことで無毒化するため、手洗いがすぐできない状況では有効です。消毒液の濃度はアルコール（※濃度70%以上95%以下のエタノール）を3~4ml程度（500円玉程度）を使用しましょう。擦り込みを行う15~30秒の間に乾かない量が適量です。

※60%台のエタノールによる消毒でも一定の有効性があると考えられる報告があるため、70%以上のエタノールが入り困難な場合は、60%台のものでも差し支えありません。



咳エチケット

マスクをしていても、くしゃみや咳をすると、ウイルスは外に出してしまいます。そのため、くしゃみや咳をする時は肘を使ってガードしましょう。

NG1 マスクをつけているからくしゃみをおさえない

NG2 くしゃみを手のひらでおさえる

咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったドアノブなどの周囲のものにウイルスが付着してしまうんだね。



換気・環境消毒（モノの消毒）

30分に1回以上、数分間程度、2方向の窓を開放しましょう。また、手指がよく触れる場所の拭き取り消毒を行いましょう。

次亜塩素酸ナトリウム (台所用漂白剤)	0.05%	手で触れる 部分の消毒
消毒用エタノール	70~80%	

生活リズム

ヒトは朝日を浴びてから14~16時間後に眠くなり、睡眠のリズムを刻みます。自宅で過ごす時間が増えても、出来る限り決まった時間に起きて、体内時計を整えましょう。



毎日、継続して実行していくことが何より有効です。
引き続き、正しい感染予防対策を地道に続け、習慣化させていきましょう。

地区活動報告

高田地区

川島 幸子

新型コロナウイルスに負けない健康づくり

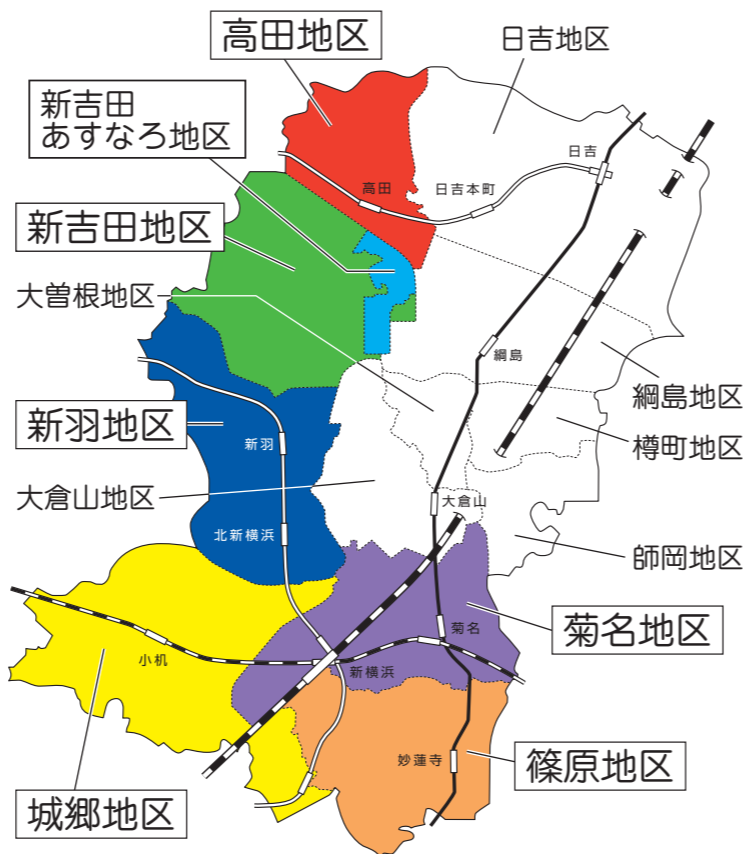
新型コロナウイルスの影響で、多くの事業が中止となりました。バランスコーディネーションの参加者から、「一人で体操をしているけど続かない」とお話があり、今後のためと思い、7月からは運動の途中で手足がマットの外に出るため床を除菌シートで拭くことから始め、感染対策を徹底したうえで活動を再開すると、皆さんは水を得た魚のように元気になりました。



昔の横浜の交通水路、アナゴ釣りを見学しました。

楽楽ウォーキングも7月から始まり、参加者は少ないものの、マスクの着用や消毒液持参等、きめ細かく対応し、皆さんと共に元気に楽しく歩きました。新型コロナウイルスと共存する事の難しさも感じました。これからも新型コロナウイルスに負けない心・身体の健康づくりに励みたいと思っています。

港北区保健活動推進員会は13地区に分かれ、それぞれの地区の特色にあった活動をしています。今回はそのうち7地区の活動をご紹介します。コロナに負けずに頑張っています！



新吉田地区

斎藤 富美子

戸惑いの中再開したシルバー体操

月に一度のシルバー体操を再開させようと、先生や地区センターとの調整を重ね、こぎつけたのは7月の末でした。

マスクの着用、検温、三密を避けての椅子体操。もちろん手指も用具も消毒、消毒。

緊張の面持ちの皆さんでしたが、先生の明るい声に励まされ、動きは徐々に滑らかに。笑顔も戻り、休憩時のお水を美味しそうに飲まれていました。

一緒に身体を動かしてみて、地味に見える曲げ伸ばし等の運動でも効果は十分、翌日は筋肉痛になってしまいました。



からだのびのび、きもちいい～

新吉田あすなろ地区 浜田 千春

鶴見川ウォーキング



感染防止の基本を守ってウォーキング

私達の地区には南に鶴見川、東に早淵川という二本の川が流れていて、近隣住民のウォーキングやジョギングコースになっています。今年のウォーキングは、感染防止のため、推進員数名のみで鶴見川の川沿いを歩くことにいたしました。川沿いには土手の上と下を歩く二本の道があり、上の道からは広々とした眺望が開け、下の道は人の背丈を越えるオギやアシの生える川と土手に囲まれ、見上げると広い空という感じです。皆さんと楽しく歩いていると、早く地域の方々ともお喋りしながら歩きたいと思いました。

菊名地区

石塚 美香

制限を設けながらの活動とその環境

コロナ禍の中、少人数・短時間と工夫をしながらの体操、秋にはウォーキングを開催し、久々の仲間との憩いの場となりました。

委員となり活動経験がない私ですが、周囲の支えがあり、今日に至ります。物事を難しく捉えることなく、自身ができる範囲内の活動と先輩方が温かく見守り支えて下さる環境にいる事を実感でき、とてもありがたいと思います。色々な事を教わり、楽しみながら自身が成長できるように今後頑張っていきたいと思っています。



工夫をしながら体操を実施しました。

新羽地区

本間 富子

健康測定講座・健康測定会 開催

11月6日に健康測定講座・健康測定会を行いました。初めに、保健師さんより「健康測定会はウォーキングを通じて健康づくりを進めていただくために開催します。また自分自身のからだの様子を知ることによってウォーキングの継続や健康づくりに役立てていただくものです。」との話がありました。測定会では、密集を避けるために、二人一組になり、体組成測定、開眼片足立ち、座位ステップ、足指力、立ち上がりテストを行いました。有意義な時間を過ごすことが出来ました。



健康測定講座



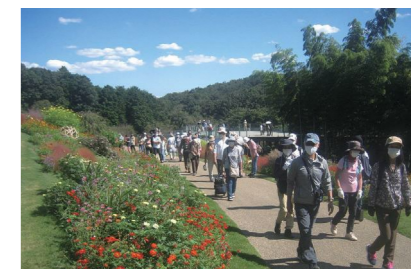
健康測定 開眼片足立ち

篠原地区

清水 康二

7ヶ月ぶりのウォーキング

コロナの影響で2月以来中止していたウォーキング会を、7か月ぶりに実施しました。お天気にも恵まれ34名が参加しました。9月28日(月)JR中山駅に集合し、県立四季の森公園から秋の里山ガーデンフェスタ会場を歩く約8kmのウォーキングでした。この会は、毎月実施していて、横浜市内、神奈川県内だけでなく東京都南部まで遠征します。名所だけでなく何の変哲も無いごく普通の住宅街も歩いたりするので、普段行った事も無い所も行くという楽しみがあるのが特徴です。



里山ガーデンフェスタ会場

城郷地区

鈴木 由紀子

コロナ禍の初めてのウォーキング

コロナ禍の自粛生活。地域の活動拠点である地区センターも閉館。10月の開館を待って主活動の体操教室を再開したが、感染症対策で十分な活動はできていない。

そこで、今年度は、今後の取り組みも踏まえ、健康づくりとコロナストレスの軽減を目的とした初企画のウォーキングを実施した。

10月5日、晴天。保活関係者23名が参加し、地元の守護神、鳥山八幡宮へ4か所の史跡を巡った。

1時間30分のコースは起伏に富み、たわわに実る柿、道端に咲く彼岸花、久々に目で足で、秋の自然を楽しんだ。



気をつけて!! 鳥山八幡宮からの急な登り