



会 報

港北区 保健活動推進員会



第17号 平成28年3月

©横浜市港北区ミズキー

楽しく歩いて健康づくり！

ウォーキングの効果がわかる健康チェック開催！

「よこはまウォーキングポイント」がスタートし1年がたちました。港北区でも40歳以上の多くの区民の皆様が参加しています。(平成27年12月現在、港北区では10,959人、横浜市では15万人参加)

今年度はウォーキングを楽しく継続していくために「ウォーキングの効果がわかる健康チェック」を各地区のイベントや区民まつりなどで保健活動推進員が中心となり開催しました。自分の体の様子を知ろうと多くの区民の皆様が参加しました。

～健康チェック項目一部抜粋～

開眼片足立ち

最大2分
バランスと
足の筋力をみます。



座位ステッピング

つま先をできるだけ
早くラインの内外に
動かします。



港北区ウォーキング手帳

ウォーキングポイント参加者及びイベント参加者に区役所、地域ケアプラザで配布しています。



内 容

- ・知識編
- ・マップ編
- ・記録編
- ・番外編

ちょいつまみウォークで無料健康チェック測定！

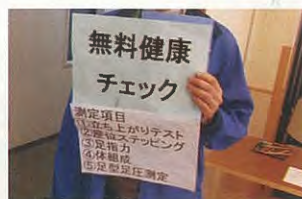
師岡地区 木村 敦子 牧野 芳子

港北の商店街を舞台に11月28日(土)“ちょいつまみウォーク”が初めて開催されました。チケットを引き替えながら食べ歩きをし、楽しんでウォーキングをします。

妙蓮寺から菊名・大倉山・綱島・大曾根・日吉をまわり高田町までです。私達ウォーキングサポーターはスタート・ゴール地点の妙蓮寺にて無料健康チェックとして体組成・立ち上がりテスト・座位ステッピング・足指力を測定しました。午前83名、午後92名の合計175名もの多数の方々が参加され、予定人数100名を超えてしまいました。

参加された方にはウォーキング手帳をプレゼントしました。自分の健康に役立ててもらえたらうれしいです。

ウォーキングサポーターとして来年度は一般の区民の方も参加できる企画を考えたいと思っています。



どこが弱っているでしょう



足型足圧測定です

よこはまウォーキングポイント

歩数計をつけて楽しく健康づくりを進めよう！

対象：40歳以上の市民



まだまだ
参加者
募集中！

よこはまウォーキングポイントで

日吉地区

和気あいあい測定会！

田邊 美紗代

「日吉本町西町会」と「下田町自治会保健衛生部」は同時期より「自分の身体を知りましょう」という内容で骨密度、血圧、体組成等の測定を住民の方々を対象に何年も行っていました。

今年度は2自治会(10/20、11/1に実施)で今迄のやり方に区の意向に添える方法で「ウォーキング効果測定会」として協力しました。これまでが良い結果を出していましたが不安もありましたが、どちらの会も「皆様のお役に立ちたい」「参加者の身になった気働きの良さ」のお蔭で円滑に終了する事が出来ました。

また、「下田町のふれあいまつり(10/31)」に飛び入りで、測定の内容を減らして参加しました。こちらは初めてでしたが、若い親子連れが多く、ほとんどの方が測定してくれました。その上「保健活動推進員だより」を配布する事も出来ました。参加者の中に「歩いて来たので血圧が高い。この値はいつもと違う。」とおっしゃる方が何人かいましたが、これはこれで把握しておいて頂けると良いのではと思いましたが、どうでしょうか？

測定結果には講習を受けた保健活動推進員と専門家の方々が協力して、適確に説明出来ましたので、参加者は明るい表情でお帰りになりました。

なお、日吉地区保健活動推進員会は12月9日に測定会を行いました。



ふらふらしていませんか？

網島地区

元気づくりステーションで健康の輪を広げよう

池内 基治

網島地区ではグリーンサ라운드シティー(GSC)が中心となって、港北区福祉保健センターと樽町ケアプラザに支援・指導いただき当地区で2箇所目となる、「はつらつ体操元気づくりステーション」を5月にスタートさせました。

活動はGSC内ホールで月2回先生による指導のもとストレッチを主体としヨガの要素も採り入れた「はつらつ体操」と健康チェックを実施、また月1回茶話会も行っています。登録会員数約100名、参加は毎回ほぼ男女半々で40数名です。また4ヶ月に1回健康講座(栄養・口腔)なども開いています。この活動を始めてお互いが知り合い、話合う機会が増えたという声をよく聞くようになりました。



軽い運動でスタート



ヨガマットを使った体操

大曽根地区

はじめてのウォーキング効果測定会

椎名 真生

大曽根地区は、20人足らずの保健活動推進員で活動しています。活動の中心は、大曽根会館での「らくらく体操教室」(毎月第2・4水曜日午後)と、樽町ケアプラザでのミニデイサービス「花しょうぶ」(年3回)の主催です。

このほかに一昨年から、秋に大曽根会館で開催されている「大曽根福祉まつり」に参加しており、今年度は初めて「ウォーキング効果測定会」を行いました。

今回は体組成計による体重・体脂肪率・骨量の測定、足指力、立ち上がりテストの三種類を行い、これまでで一番多い50人の住民の方が参加しました。測定を行って、筋力や平衡感覚などをバランス良く維持していくことの大切さを実感しました。



ウォーキング効果測定中

樽地区

思いあいの街 樽町

大森 幹雄

樽町地区では、ふれあい広場「花しようぶ」を中心に、樽町ケアプラザを主な拠点として活動。一人ひとりが『ふれあい』『思いあい』を通して楽しく生き生きと過ごせる町づくりを心掛けています。

近年、マンションの増加により、人口が倍増する町会もあるほど活況を呈する地区になってまいりました。ふれあい広場「花しようぶ」では毎月趣向を凝らし、次回へと繋げています。若手の落語研究会、マジックの会、銭太鼓のグループなど多彩な各ボランティアの方々の協力も頂きながら開催、時には懐かしい歌を歌ったり、参加された方の笑顔の絶えないひとときとなっています。

地区社会福祉協議会と協賛して年2回『健康福祉講座』を開催、3月には、看護師の先生による『尿失禁予防講座』、9月には、『ウォーキング効果測定』を開催。また、保健活動推進員を中心に健康づくりは自らと、ウォーキングを実践、10月は川越まで遠征して、旧町並みを楽しみながら行いました。

地域には、小さいお子さんも増え、受動喫煙防止の必要性も大きくなっております。この3月には、地域の行事にキャンペーンを計画しています。樽町ケアプラザを中心に『福祉まつり』が毎年行われることとなりました。地域の皆様より、愛される町にと願いつつ、健康で楽しく過ごせる町づくりのお手伝いが出来ますことを誇りとして今後も活動していきたいと思えます。



マジックの会



小江戸をたずねて

師岡地区

目的を持ったウォーキングは楽しいよ！

嘉屋 恭子

師岡地区保健活動推進員会では毎月第4土曜日に2時間程のウォーキングを主催しています。毎回、10～15人の参加があります。ただ歩くのではなく何か目的を持つことは有用で楽しく長続きすることにつながると思えます。

一昨年、昨年の2回、区の港北オープンガーデンに合わせてコースを作りオープンガーデンのお宅に寄りながら季節感を感じ目でも楽しみながらのウォーキングを行いました。また横浜七福神めぐりを昨年の1月から3月まで3回に分けて行い皆で幸せを祈りました。

現在は師岡地区の4町内会の分かれ目をまわりながら師岡地域探訪をしています。知っているようで知らない地域や変わっていくわが町を知る機会になっています。もっと地域の方たちに浸透して参加者が多くなることを願っています。



興禅寺(福祿寿)にて



港北オープンガーデン参加者宅

大倉山地区

大倉山の元気な仲間たち

佐藤 知子

私たちの活動は毎月第4月曜日に、大綱中学校のコミュニティーハウスで、浜ちゃん体操を中心に、年間数回町の先生、保健師さん、ケアプラザの方に来ていただき認知症理解のお話や転倒防止、健康維持のお話などをしていただいています。

また春と秋には、ウォーキングサポーター、大倉山地区のウォーキング担当者が準備をして、ウォーキングを楽しんでいます。今年度も9月の第4月曜日に新羽緑道ウォーキングを楽しみ、さいごに、「西方寺」のご住職にお寺の成り立ちや重要文化財の説明をしていただきました。

また、「ウォーキング効果測定」も始まり、参加してくださる皆様の健康への関心もますます高まり、日々目標を持って生活出来ると喜んでいただいています。



彼岸花がきれいな西方寺

禁煙啓発イベントに参加して

樽地区 五十嵐 美智子

私達禁煙おすすめ隊は5月27日に日吉駅前で世界禁煙デー受動喫煙防止キャンペーンの街頭啓発活動を行いました。リーフレットやグッズを配っても、なかなか受取ってもらえず、話も聞いてくれない。配布品がティッシュだけなら受取るが、大切なチラシ等入っているクリアホルダーは大きいので手さげを持っている人以外は、受取ってもらえませんでした。

私達はたばこの害について勉強し、その怖さを考えさせられました。吸っている人は、健康寿命をのばすには止めた方が良いとわかっていても止められない。ストレスがたまる方もいます。そういう方を応援してくれる禁煙外来・禁煙相談がありますよ。



日吉駅前啓発活動

ふるさと港北ふれあいまつりに参加して

日吉地区 大村 良

10月17日に新横浜駅前公園でふれあいまつりが開催されました。日吉地区は5名でお手伝いする事になり、朝7時日吉駅に集合して会場に向かいました。会場に着いてビックリ、前日の雨で会場はグチャグチャでした。1足指力、2立ち上がりテスト、3開眼片足立ちの測定を行なうためのテント内の準備を役所の方の指示で行いました。

テント内は床に段ボールを敷き、その上にブルーシートを敷いて、靴をぬいで上がる様にしましたが、雨がひどくなり、ビニールシートの上はビショビショで水を取除いても、水たまりが出来るので土足で行う事にしました。足元の悪い午前中に53名の方が測定をされました。数値の良かった方はウォーキング・スクワット等をしているとのお話でした。

テント内がせまいので開眼片足立ちをしている方におつかってしまう事がしばしばありました。毎年お手伝いをしています、年々参加して下さる方が多くなって来た様に思いました。



ふれあいまつりで健康チェック!

横浜市全体研修会に参加して

綱島地区 池内 基治

11月12日(木) 関内ホールで全体研修会が開催されました。

第1部の活動事例紹介では緑・青葉・戸塚3区の活動が発表され、3区では横浜市が力を入れているウォーキングや健康体操を中心にバラエティーのある地域活動をされていて参考になりました。

第2部は慶応義塾大学医学部広瀬信義教授による長寿者調査に基づく健康長寿のモデルについての講演がありました。百寿者(百歳以上の高齢者)の調査から、寿命は遺伝要因が2~3割、環境要因が7~8割を占めること、健康長寿には明るく前向きな姿勢であること即ちポジティブシンキングが必要であること、また、社会的・活動的なことが大切であると解りました。

私たちは、港北区保健活動推進員です!

私たち、保健活動推進員は、自治会町内会の推薦により、市長から委嘱を受け、区福祉保健センターと協力し地域の皆さんの健康づくりを推進しています。

港北区では13地区に約440人の推進員が地区のウォーキングや健康チェック、体操教室、健康づくりに関する講習会等さまざまな活動を実施しています。皆様のご参加をお待ちしています!

編集後記

今回の会報は、より沢山の方にご覧いただくために部数を大幅に増やしました。そのため、紙面を縮小せざるを得ませんでした。出来るだけ活動がお伝えできるよう工夫したつもりです。原稿をお寄せ下さった方、各地区の皆様、福祉保健課の方々、ご協力ありがとうございました。

大曽根地区 大野 ミヨ

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 松尾 弘美、池内 基治、大野 ミヨ、福原 好、嘉屋 恭子、斉藤 真里子