

地区活動報告

高田地区

いつも健康をめざしています

川島 幸子

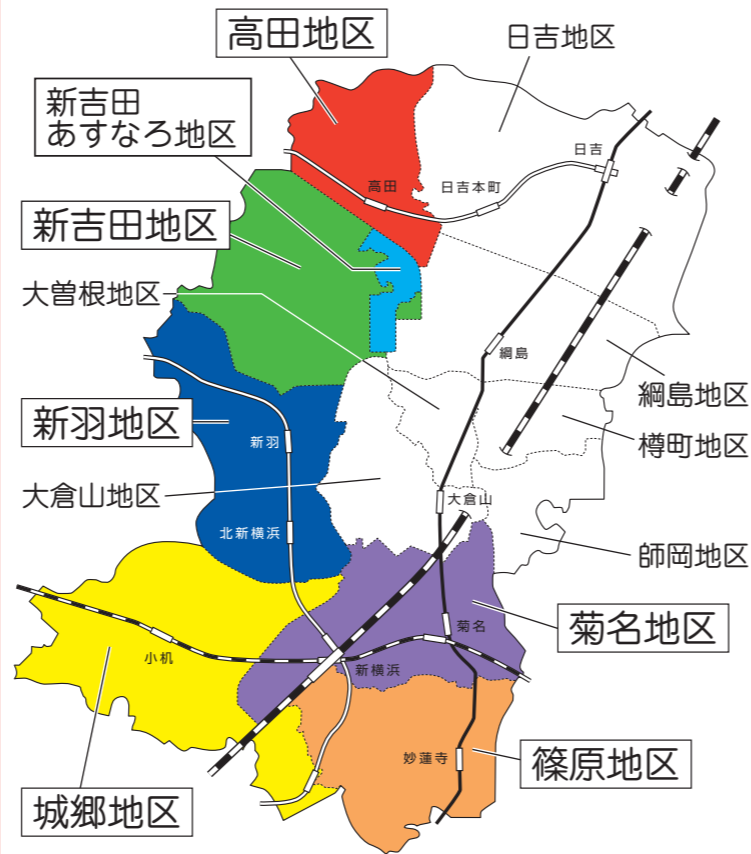
高田地区で定期的に行っている活動は、楽楽ウォーキング、健康測定会、バランスコーディネーションです。楽楽ウォーキングは丸6年で港区内はほとんど歩きました。同じ地域を何度か歩いて季節により異なった味わいがあります。他には都筑区、鶴見区、鎌倉切り通し、北鎌倉、大磯吉田茂邸、城山公園です。



静寂な“トトロの世界”を堪能することが出来ました

防災センター見学ではAEDの使い方を講師の方から聞き、実際に体験してみて難しいことではないと感じました。AEDを使う場面に遭遇したら、ちょっと勇気を出すことによって助けてあげることが出来ると思っています。

港北区保健活動推進員は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。



新吉田地区

四季の森公園から秋の里山ガーデンへ

坂本 文代

9月の終わり、雨が何日も続き心配の中、当日は暑い程の晴天に恵まれ、中山駅から四季の森公園・里山ガーデンまで総勢34名がウォーキングに参加しました。

四季の森では、赤と白の彼岸花を見ながら226段の階段を登り里山ガーデンへ。里山では色とりどりのコスモスが咲き、チョコレート色の匂いするものも。色づき始めたコキア等秋の花を見つつ、皆でおしゃべりしながらお弁当を食べ、楽しい一日を過ごしました。



これからますます赤く色づくコキア



新吉田あすなろ地区

地域防災拠点訓練への参加

浜田 千春

私たち新吉田あすなろ地区は、連合町内会との連携を深めるため地域のいろいろなイベントに参加しています。「地域防災拠点訓練」では衛生部として下水道直結式仮設トイレの設置訓練を地域の方と共に行い、「納涼福祉夏祭り」では小学生を対象に禁煙クイズ、「ふれあい運動会」では救護班として怪我の手当てを行いました。毎月「いきいき保健サロン」、年1回「健康測定会」、年1回「ウォーキング」も主催いたしました。これからも皆さんの笑顔を励みに頑張ります。



仮設トイレの設置を終えて



下水道直結式仮設トイレ

菊名地区

秋のウォーキング(みんなで楽しく)

島村 敏子

秋のウォーキングは、毎年11月に行っていて今回は港の見える丘公園から根岸森林公園まで歩きました。

青天で公園からの眺めはスカイツリーや東京タワーが見えるほど最高でバラ園のバラも可愛く良い香りを放っていました。

外人墓地や教会、洋館などを見ながら坂道を下って4キロほどで森林公園に着き、目に飛び込んできたのはグリーンのジュウタンでした。その広さにビックリ！良い空気の中、皆さんでお弁当を頂き、周りの森を散策しました。とても、さわやかな1日でした。



根岸森林公園

篠原地区

篠原ウォーキング会

橋本 敏夫

篠原地区では「健康づくり」の活動として、ウォーキング会を年10回、健康体操を年4回、その他健康測定、禁煙おすすめ隊などを行っております。今期はウォーキング活動が天候不順のため、後半に集中することになりましたが、ほぼ予定どおり行うことができました。



篠原地区保健活動推進員会



ウォーキング(平塚)

新羽地区

新羽地域ケアプラザで健康測定会

町田 順子

11月25日(日)今年で4回目を迎えた「につばらっぱフェスティバル」。私たち推進員主催の健康測定会も、楽しく賑やかに行うことが出来ました。測定のチェック項目は、血圧、体組成、足指力、座位ステッピング、立ち上がりテスト、開眼片足立ちで、リピーターの参加者はもちろん、老若男女、特に今年は子どもの参加も多く、当日は78名の参加がありました。せわしなく日々の生活を過ごしていますが、改めて測定の機会があることは、自分自身の体を見つめ直す、よいきっかけになると思いました。



その調子、その調子♪

城郷地区

心と身体の健康バランスを大切に！

中臣 典子

従来の健康体操教室に、今年度より新たに『プラザ城郷』と名称がつき、体操とゲームや歌、七夕会やクリスマス会なども楽しめるサロン風の会になりました。

毎月2回、みんなで一緒に楽しめる事を取り入れながら、健康体操とスクエアステップで頭と身体を動かします。

参加者の和気あいあいとした楽しい雰囲気の中、心と身体の健康バランスが何より大切なのだと思います。



マットのます目を覚えた通りに…スクエアステップ！