

永田みなみ台地区

ぐるっとウォーキング

16地区中、最少人数の5名で活動しています。他地区同様、3 km ウォーキングや健康測定会を行っています。特色としては、月1回、主に永田みなみ台公園で実施している「ぐるっとウォーキング」です。体操をした後、公園内をぐるっと2~3周歩き、最近ではコグニサイズも取り入れています！

これからも、健康寿命アップを目指して頑張ります。



公園内のウォーキング



コグニサイズ

本大岡地区

子育て支援で「つながり」の健康づくり

本大岡地区の保活は27名で構成され、自身の健康を大事にしつつ、地域の方々が健康になったら良いなという思いで活動しています。特に、子育て支援には長く関わっています。「赤ちゃん学級」には多数の親子が参加しており、保活が若いお母さん方の近所のおばさんとして声を掛け合えたら嬉しいかなと思いをはせています。



赤ちゃん学級



蒔田地区

2地区合同健康ウォーキング

例年、堀ノ内睦地区と合同で、蒔田公園から野毛山公園まで3km弱の登り坂がきついウォーキングを行っています。途中には「宮川香山真葛焼窯場跡」の掲示板や展望が良い霞橋があり、広々とした野毛山公園が終点です。事前に保健活動推進員が下見をして、トイレや休憩場所、交通量など確認しましたが、今回は雨天のため中止となり次回のお楽しみとなりました。

昨年のウォーキングの様子



健康測定会



地区活動紹介

自治会・町内会の推薦を受け、市長から委嘱されて活動しています。地域の健康づくりの推進役、横浜市の健康施策のパートナーとして、地域において生活習慣病予防などの健康づくりに取り組んでいます。



南区保健活動推進員は、16地区それぞれに特色のある活動をしています。今回は、そのうち6地区の活動をご紹介します！！

太田東部地区

太田東部健康クラブ

月に1回、ダンベル体操、ピンポン、手芸、ウォーキング、クリスマスランチ会など、様々な内容を企画しています。特に手芸の回は人気で30~40名の方が集まります。自分の特技に合わせて教える側になったり、みんないきいきと活動しています。月に1回楽しく過ごし、地域みんなが健康でいられるようにこれからも活動していきます。

山下公園まで健康ウォーキング



手芸



お三の宮地区

わたしの地区の健康づくり活動

新しい保活の仲間を迎えた4月から、6月に行うウォーキングの準備を始め、当日はとても良いお天気で、約4kmを楽しく歩きました。その他に、9月のお祭りでは救急箱を用意しお神輿の後に付いたり、10月には毎年恒例の健康測定会を実施しました。年間を通し、地域みなさんの健康づくりを支援しています。

地区主催ウォーキング



中村地区

"健康寿命UP"のための公開講座

中村地区の新しい試みとして、平成28年度は健康体操・健康ランチ・東洋医学講座を合わせた「健康まつり」を開催しました。平成29年度は中村地区の状況により合わせた「健康寿命UP」のための「公開講座」を年4回企画しました。全世帯へ広報するための「保健だより」も作成することができました。

- <公開講座>
- 8月：中国版ラジオ体操
 - 10月：すっきり解消ゴミトラブル Q&A
 - 12月：養生セルフケア(東洋医学&足ツボ)
 - 2月：たのしくおしゃべり&ECOたわし作り



養生セルフケア講座



ごみ対策講座

