



第37号
令和3年3月

西区保健活動推進員会

会報

目次

保健活動推進員とは……………	1
各地区健康づくりの架け橋……	1
会長挨拶……………	2
センター長挨拶……………	2
ハマのウォーキング……………	2
表彰受賞者……………	2
編集後記……………	2

保健活動推進員とは…?

私たち「保健活動推進員(保活)」は、自治会・町内会からの推薦により横浜市長から委嘱された、地域の健康づくり活動を行うボランティアです。

地元の仲間と集まって楽しくウォーキングや体操をしたり、血圧計や握力計、他に血管年齢測定器など専用器具を使った健康チェックを行うなどして、地元の代表としてイベントを計画、地域で暮らす皆さんの「健康寿命=健康で長生き」を延ばすお手伝いをしています。

人と会うこと、話すこと、笑うこと、年齢などによる身体の衰えを知ることは、いつまでも健康で長生きするための秘訣です。私たちは、そのためのお手伝いをやっておりますので、ぜひ、私たち保健活動推進員のイベントにご参加ください、お待ちしております。



各地区健康づくりの架け橋



○ 活動実態に基づく地区別の保健活動推進員数

会長
若林 秀夫



私は保活として14年間活動してまいりました。本年度で私は卒業となりますが、これまでの活動を振り返り、多くの方々とともに地域で健康づくりの輪を広めることができたことを、嬉しく思います。本年度は人々がご自身の健康へ関心を持ち、意識を高める年となりました。これからも保活は、各地区で活動を続けてまいります。引き続き保活へのご協力をよろしくお願いいたします。

西福祉保健センター長
玉崎 悟



保健活動推進員の皆様には、日頃から地域での健康づくり活動にご尽力いただき、心より感謝申し上げます。

今年度はコロナ禍での制約はありましたが、ハマのウォーキングフェスティバルなど健康増進につながる活動も行うことができました。区民の皆様には保健活動推進員の活動を知っていただき、次年度の改選時に新たなメンバーとしてご参加いただくと幸いです。

開催

ハマのウォーキングフェスティバル

12月6日の日曜日、例年、西区で開かれる一大イベント「ハマのウォーキングフェスティバル」。今年は、新型コロナウイルスの流行に伴って開催が危ぶまれましたが、感染対策をしっかり実施することで無事に開催されました。

通常、戸部公園運動広場からのスタートを短距離コースと長距離コースに分けて2回行いますが、今年は申し込み当選ハガキに記載されている番号によって受付時間を10分ずつ8回に分けて、受け付けが「密」にならないよう、また、ウォーキングの道中も参加者同士が距離を保てるようにずらして時間差でスタートを行いました。

ゴール会場の臨港パークでも、ゴール後のおしるこのふるまいや、健康チェックなどのイベントも中止にして大勢がとどまらないように配慮しました。

スタート時は曇りでしたが、途中から晴れ間も顔を出し、みんなが笑顔でゴールをすることができました。



おめでとうございます

表彰受賞者

令和2年度

横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰 浅賀 由紀子(西区副会長・第3地区会長)

保健活動推進員永年勤続表彰で西区からは10年勤続者5名、20年勤続者1名、30年勤続者2名の方が表彰されました。(令和元年度)

編集後記

今年度は、新型コロナウイルスの流行により各地区とも、例年行っていたそれぞれの自治会・町内会での健康チェックやごきぶり駆除のホウ酸団子作りなどの活動が出来ませんでした。それでも、地区によっては小規模な健康体操やウォーキングを実施するなど、感染防止対策を工夫して行った地区もあります。早く、コロナ騒ぎが収束して、また、地域のためのイベントを計画出来るようになって欲しいものです。