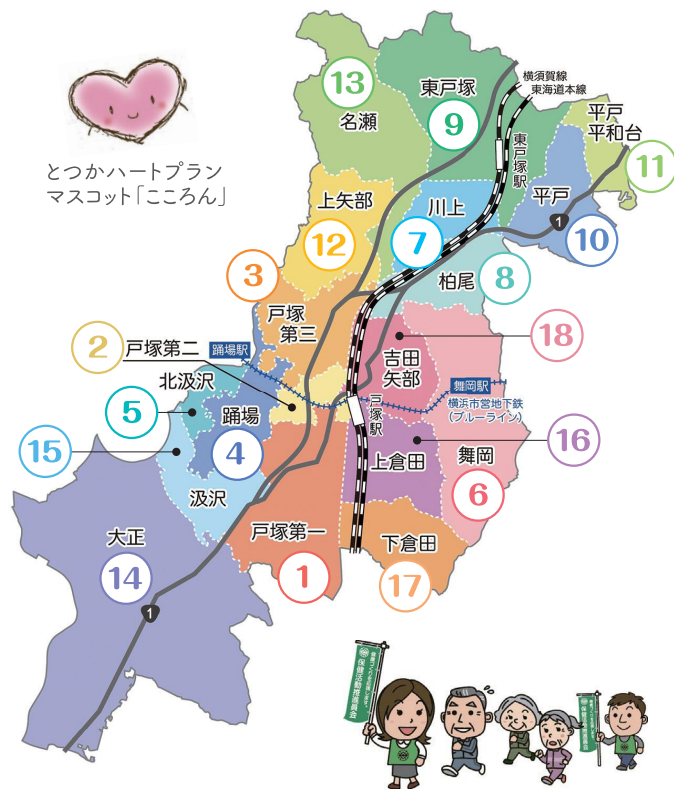


地区の活動紹介

各地区で様々な活動を行っています



③ 戸塚第三地区

例年4回くらい健康チェックを実施しています。10月に地区で行われたイベントでは、血管年齢、血圧、血中酸素濃度、肺活量、握力等の測定をしました。今後も健康チェックを中心に活動を実施していきます。



④ 踊場地区

健康に関心を持ってもらうため、体育祭・文化祭において、「健康チェック」を実施し、結果をご本人へお伝えする活動を行っています。また、民生委員と共に高齢者の「昼食会」等も行っています。



⑦ 川上地区

年に1回のウォーキング大会を中心に地域の健康づくりに携わる活動をしています。今年度は地域のイベントにも参加しました。また定期的な会議の中で、血管年齢測定や足指力測定等の研修も行いました。



⑪ 平戸平和台地区

今年度は、地区社協から健康チェックの依頼があり、血管年齢と握力の測定やしながら体操の紹介を行いました。12月には、スリーA式脳活性化リハビリの講師を招き、認知症予防講座を開催しました。



⑧ 柏尾地区

今年度も地域の方と月1回の健康体操を行いました。保活の研修として舞岡公園のウォーキングと健康を意識したお料理教室を行いました。



⑫ 上矢部地区

認知症サポーター養成講座を開催、地域包括センターの方も入った寸劇もあり実感ある講座でした。また、12月には湘南医療大学による医療公開講座も開催しました。



① 戸塚第一地区

コロナ禍で縮小していた活動も、今年度「しながら体操&健康チェック」を町内会や老人会の依頼で開催できました。また、久しぶりに外に出て、俣野別邸庭園で花や紅葉など「秋」を楽しみました。



⑤ 北汲沢地区

町内会のサロンに出張し、区保健師の話と血管年齢測定を実施しました。毎年恒例の「知って得する健康講座」では、区歯科衛生士の「歯と口の健康づくり出張講座」と血管年齢測定を行い、皆さんに喜んでいただきました。



⑨ 東戸塚地区

6月に「フレイル予防の食事」の勉強をし、10月には恒例の「健康測定会」を地域ケアプラザで開催、11月にはウォーキング研修を行いました。定例会議後には必ずハマトレ、しながら体操等をしています。



⑬ 名瀬地区

13名の推進員で活動しています。6月に、まゆげの渡邊さんによる腹話術で名瀬地区の歴史やためになるお話の講座を開催しました。11月は初めてケアプラザまつりに参加して健康チェックを行いました。地域の皆さんと健康を見直す機会になりました。



② 戸塚第二地区

健康チェックの会を開き、手洗いチェッカーや血管年齢測定、骨密度測定を行いました。参加者の皆さんは結果に一喜一憂しながら生活習慣についていろいろ話し合いました。



⑥ 舞岡地区

区歯科衛生士を講師に「歯と口の健康づくり出前講座」を開き、歯磨きのポイントや唾液腺マッサージ等を学びました。4年連続の体力測定会では「みんなで健康寿命を延ばそう」をテーマに健康測定や乳がんの触診体験などを行いました。



⑩ 平戸地区

連合町内会・地区社協・ケアプラザと連携しての「健康測定」、毎月開催している1〜3歳児の親子の遊び場「かたつむり」など、平戸地区10名のメンバーで楽しく活動しています。



⑭ 大正地区

31名の推進員で活動しています。6月の定例会は区保健師から、血管年齢測定の研修を受けました。11月には、大船フラワーセンターまで約一時間のウォーキング、12月には、西横浜国際総合病院の出前講座も開催しました。

