



# 青葉区 保健活動推進員会だより

第14号

平成26年2月発行

## 会長あいさつ

青葉区保健活動推進員会会長 佐伯 昌城



日頃より、区民の皆様には保健活動推進員会の活動にご理解とご協力をいただきまして誠に有難うございます。

横浜市では「第2期健康横浜21」の取り組むテーマとして生活習慣（食生活、運動など）の改善と生活習慣病予防（がん検診、特定健診の普及など）の推進を掲げ市民の健康づくりを進めています。青葉区民の健康寿命は全国でもトップクラスです。一層、健康寿命を延ばすために、保健活動推進員会は自らの健康づくりを実践するとともに福祉保健課・地区自治会などの協力を得ながら、地域においてウォーキングや健康体操及び健康講座などを計画し、皆様にご参加していただき健康づくりの一助となれるように努めています。今回はその一例として地区の保健活動推進員会の活動状況を紹介させていただきます。



はまちゃん体操



ウォーキング



ピラティス



準備体操



## 保健活動推進員とは？

地域の健康づくり

自身の健康づくり

自治会・町内会の推薦を受け、市長から委嘱された推進員で構成され、現在、青葉区では16地区約300名が活動をしています。

「健康づくり活動」の核となる役割を担っており、地域の健康づくりの推進役、また行政の健康づくり施策のパートナー役として、地域における生活習慣病予防などの健康づくりを支援するための活動に取り組んでいます。



お年寄りとの食事会

笑いと感動



ウォーキング



救急法講習会



筋力トレーニング



## 奈良地区

### 健康とふれあいづくり

私たちは誰でも自由に参加のできる楽しい「健康とふれあいづくり」を目標に、①気功・太極拳を中心に各種運動も交えた公園運動(24回/年)、②講演会や運動講座などの健康セミナー(26回/年)、③地域活動団体との連携を目的にした地域行事参加(2回/年)のほか、ここ数年は④健康ウォーキング(4回/年)に力を入れ、徐々にリピーターの方が増えています。その他、⑤組織の機能強化として、自分たちの勉強会や自治会への活動報告などがあります。

特徴的な活動には、9年目の「健康ひろば」があります。昨今は参加者が10数名に減っているため簡単な柔軟ストレッチ、声出し、体づくりの話なども取り入れています。

人気のある活動としては、中国の有名武術家による「体づくり講座と特別太極拳表演」があります。4回目の今秋も80名の参加者がありました。この講座の「形意養生功」は、その人の体力に合わせた日常的な体づくりに活用ができるため、この11月から「健康ひろば」に取り入れています。(茂田 芳夫)

## 奈良北地区

### ラジオ体操で健康づくり

私たち奈良北地区では、毎朝6時半にラジオ体操を行っています。ほとんどはシニア世代ですが、小学生2人も含めて50人前後が参加しています。場所は奈良郵便局前の広場です。

このラジオ体操は、隣接地区の有志からの働きかけで、2011年にスタートしました。奈良北団地は、1971年から居住が始まりましたから、青壮年の時に入居された皆様も今は70代から80代の高齢者です。健康について無関心ではられません。

ラジオ体操は、いつでもどこでも、だれでも気軽にできる健康法で、お年寄りや体の不自由な人には「みんなの体操」があります。体操を継続すれば、筋力アップ、血行促進、消化器官の働きを助けるという効果があげられ、さらに生活活動能力の低下予防にも良いと報告されています。健康寿命と平均寿命の差は約10年。地域の人々が、体操を通じて地域社会と関わりを持ち、そうして健康寿命が延びるよというのが、私たちの思いです。(沖田 佳明)



## 各地区の

青葉区保健活動推進委員会はいます。今回はその中から



青葉区マスコット  
なしかちゃん

奈良北地区

奈良地区

青葉台地区

## 青葉台地区

### 「ハッスル青葉台」健康体操教室

「最近、運動していないなあ〜」と思った方が、いつでも参加できる健康体操教室が「ハッスル青葉台」です。青葉台地区保健活動推進委員会が、運営・講師を担当し、毎月4回月曜日の午前中に開催しています。音楽に合わせて、中国健康体操「練功十八法」やストレッチ、呼吸法・介護予防体操など「健康寿命」を延ばせるように楽しみながら運動しています。

10月12日には「さつきが丘地域ケアプラザ・秋まつり」で、有志の方々が「息息息長寿体操」を披露し、デイケアご利用の皆さんも一緒に体操を行い楽しんで頂きました。

現在教室には、青葉区内から40～80代の男女30人前後(男性は3割位)が参加しています。同時に、青葉台地区保健活動推進委員会が主催するウォーキングやセミナーの参加呼びかけもしています。多くの方が体操だけではなく“心のふれあい・つながり”を目標にできるように「ハッスル青葉台」は活動しています。(三部 純子)

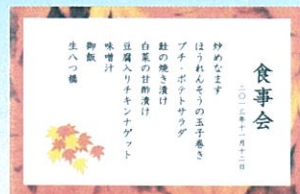


## 山内西地区

## 歌と食事で楽しいひと時を

山内西地区は、6月11日にセンター南の緑地公園にて紫陽花を眺めながら約1時間のウォーキング、11月12日には毎年恒例となっている食事会を行いました。食事会メニューは定例会で検討し、今年は6種のおかずと御飯、味噌汁、そしてデザートには生ハッ橋を作り、地域の皆様に召し上がっていただきました。御参加くださった方全員が完食され、食事に関する簡単なアンケートに御協力いただき、味、量、共においしく適量とのお言葉を頂戴しました。

推進員メンバー全員のチームワークで、次々と料理を仕上げる事ができ、食事された皆様にも喜んでいただけた事は、私達としましては、おいしくヘルシーな物を召し上がっていただきたいとの思いで調理しましたので、ホッとするとともに、やりきったという達成感を味わうこともできました。ボランティアグループによる管弦楽演奏もあり、また歌謡曲や童謡を皆様と共に歌い、楽しいひと時となりました。今後も地域の皆様が心身共に健康な毎日を過ごしていけるよう、山内西地区推進員一同、取り組んでいきたいと思っております。(宮井 香織)



## 活動紹介

16地区に分かれて活動して6地区の活動をご紹介します。



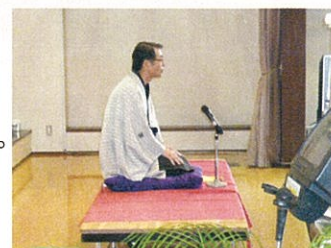
## 上谷本地区

## 笑いと感動

上谷本地区では長年にわたってウォーキングに注力しており、最近では、平均参加者数は40人位、多い時は60人ほどの参加があり保健活動推進員としてますます力が入っております。

今年はウォーキングに加え新たな趣向として「お笑い」や「音楽」による癒し効果に着目し、第1回の9月には、もえぎ野コートピア青葉との共催による「落語と津軽三味線」のコラボによる競演会、副題「笑いと感動」を催しました。当日は幸い来場者が140人と私達の予想をはるかに超え会場があふれんばかりでした。我々には「驚きと感動」でした。来場者は十分満足されて帰られたものと確信しております。笑いは確かにNK細胞を活性化させるなど健康にはすこぶる良いという事が医学的にも証明されており、又、音楽も感動を生み癒し効果が健康を増進させることは良く知られております。

今後ともウォーキング、各種健康講座に加え「笑い」「音楽」を取り入れたイベントを開催し皆様の健康の維持、増進に少しでもお役に立てたいと考えております。(大滝 長孝)



## 荻田西地区

## まずは、参加するところから

荻田西地区は、ピオラ市ヶ尾地域ケアプラザとの協働で、6月18日と6月22日に高齢者の体力測定会に参画いたしました。測定項目は、身長・体重、開眼片足立ち、静的バランス、握力、棒つかみ、柔軟性などで測定の説明や測定中のふらつきなどを見守りました。また、こちらも協働の活動ですが、11月27日には、以前荻田西地区保健活動推進員会が作成したウォーキングマップ「木々を楽しむ散歩道コース」のウォーキングを行いました。

これまで、荻田西地区では、保健活動推進員自身が進まず、啓発活動を通じて健康推進に対する理解をすすめることを中心に、協働企画の活動に参画をしてまいりました。

今後は、経験豊富な地域の皆様の助言をいただきながら、荻田西地区推進員会の企画として、健康に関する講演会(ピアス市ヶ尾集會室にて)を検討中です。(権田 泰造)



## 全体研修会に参加して

平成 25 年 10 月 2 日 (水)  
区役所 4 階会議室にて開催

荇田地区 天野 晴美

神奈川県立がんセンターの片山佳代子先生による講演は興味深く、多くの人に聞いて頂きたい内容でした。「病は気から」という言葉が医学的に実証されているそうです。例え持病があっても自分は健康だと思ふ主観的健康感が病を遠ざけ、反対に持病がなくとも自分の健康・体力に自信を持てず悩む事で精神的病等を招いてしまう。常日頃幸せを感じる人ほど長命である。これらは医学上の疫学分野で研究・立証されているとのこと。

日々の生活の中で実践に移すのは難しい事ですが、困難の中から小さな糸口を見つけ、幸せを感じ前向きに生きよう。全体研修会に参加して、これからの人生の指針をいただきました。



荇田地区 岡崎 淳子

研修会では、「病気とこころ」ハピネスコミュニケーションで健康になろう、というテーマでお話を伺いました。病は気から…なまじ嘘ではない、ということで、仲間を作って楽しく生活する。「楽しい」「うれしい」「とても幸せ」など前向きな表現をたくさんする、ポジティブ感情を持つことが大事だそうです。

そのために「今日からできること」は、良かったことうれしかったことを3つ書き出してみる(思い出してみる)これを続けることで、良いことを探すのが上手になる。そうすると幸福度が高く落ち込むことが少なくなる、という良い状況が生まれる。日々の気持ちの持ち方で、より健康になれる!ぜひ実践したいものです。

## ウォーキング講座

①平成 25 年 5 月 24 日 (金) 及び  
6 月 14 日 (金)  
②平成 25 年 6 月 28 日 (金)  
区役所 4 階会議室にて開催

新荇田地区 石川洋子

青葉区では以前から健康維持や生活習慣病予防の一環として、ウォーキングを行っています。今年は5月と6月に2つの講習会がありました。

1 講座目は、ずっと元気に歩くため、関節に負担をかけずに筋肉を鍛える姿勢や運動、また足の健康を保つための靴の選び方や履き方などを黒田恵美子先生から教えていただきました。

2 講座目は、地域でウォーキングを実践する時のポイントや注意点を、遠藤弥保先生から教えていただき実際に歩いてみました。

どちらも大変参考になり、楽しい講義でした。



## コラム

### 老いの繰り言——保健でいいの？

奈良地区 嶋田早苗

保健ということばかり受け取るイメージは、人によって異なるものであろうか?辞書によれば「健康をたもつこと」というのが大体の相場である。ただ戦前生まれの私には、どうも保健衛生のイメージが強く、戦後の頭髪に DDT をかけられた思い出と結びつく。

『保健活動推進員手帳』には、衛生奉仕員から出発して保健指導員を経て現在の名称に改めたとある。その役割として「地域における健康づくり」を謳っているのだから、健康活動推進員の方が名称としては良いのではというのが、私の感想である。若い方たちに保健でどこが悪いの?と言われそう。保健にこだわるのは、老いの繰り言なのでしょう。

## 健康フェスティバル2013

今年度も 11 月 3 日に開催され、保健活動推進員会ブースでは、血管年齢測定、足指力測定、脳年齢測定、タバコ検査等を行いました。

556名と多くの方に御参加いただきました。

自身の体を見つめなおし、健康づくりに取り組むきっかけになったと思います。

平成 25 年 11 月 3 日 (日)  
青葉スポーツセンターにて開催



永年勤続表彰受賞 (20 年)

永年勤続表彰受賞 (10 年)

市ヶ尾地区 鶴宮 忠廣

市ヶ尾地区 須部 章子

上谷本地区 石島 暁子

山内東地区 渡邊麻由美

山内東地区 瀬藤 明美

市ヶ尾地区 三谷たまみ

上谷本地区 齋藤 静子

荇田地区 勅使河原京子

市ヶ尾地区 渡辺 幸野

青葉台地区 滝口 純子

平成 25 年度 横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰受賞

青葉台地区 滝口 純子

(敬称略)

発行 行: 青葉区保健活動推進員会 (青葉区市ヶ尾町 31-4 青葉区福祉保健課内) 電話 045-978-2433

発行責任者: 会長 佐伯 昌城

編集部会員: 丸山正俊 (部会長)、嶋田早苗 (副部会長)、旭 真澄、竹内智子、近藤美鶴、杉 順子、飯田華純、近藤恵子、沖田佳明、宮井香織、菊池まゆみ、岡崎淳子、天野晴美、権田泰造、石川洋子、車田純子、藤田昌彦