



# 青葉区 保健活動推進員会だより

第15号

平成27年2月発行

## 20 青葉区制20周年記念ウォーキングイベント を開催しました!!

WE♥AOBA

青葉区制20



区長から  
ごあいさつを  
いただきました



体育協会講師から講話と準備体操

平成26年10月18日(土)、青葉区制20周年を記念して、保健活動推進員会が中心となりウォーキングイベントを開催しました。4コース 総勢243名と、多くの方に参加していただきました。

コースごとに、ウォーキング出発です!

会長あいさつ



Bコース「川の流れと共にふるさと村へ」  
スポーツセンター～寺家ふるさと村～鶴志田公園



鶴見川サイクリングコース



寺家の里山を望む

鶴見川沿いは心も和らぐ道程でした。ロコモ防止に加え、草花、川魚、水鳥など自然観察の喜びを感じました。(奈良北地区 沖田佳明)

Cコース「川面をながめ、くろがねの山へ」  
スポーツセンター～青少年野外活動センター～すすき野公園

常日頃から車で移動が多かったので、久しぶりに心地よい疲れと共に体も軽く元気になりました。(山内西地区 宮井香織)



鶴見川沿いを鑑賞と



もえぎ野公園



清々しいウォーキング日和です。参加者のウォーキングマナーが良く、列が乱れることもなく、和気あいあいとおしゃべりをしながら楽しくウォーキングできました。(上谷本地区 杉 順子)



秋草を眺めながら



真福寺の本堂



市が尾の横穴古墳群



住宅街をマナー良く



貴重な文化財巡りはもちろん、嵐山を思わせる竹林や、早瀬川の鯉や亀にも出会えた楽しいウォーキングでした。(荏田西地区 権田泰造)

Dコース「桜台公園コース」  
スポーツセンター～もえぎ野公園～桜台公園～青葉台公園

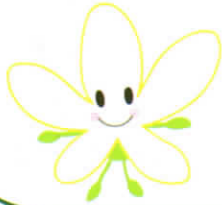
Aコース「大山街道沿い遺跡・国指定重要文化財めぐり」  
スポーツセンター～市が尾横穴古墳群～荏田第3公園～真福寺～荏田宿庚申塔～不動の滝～向根公園



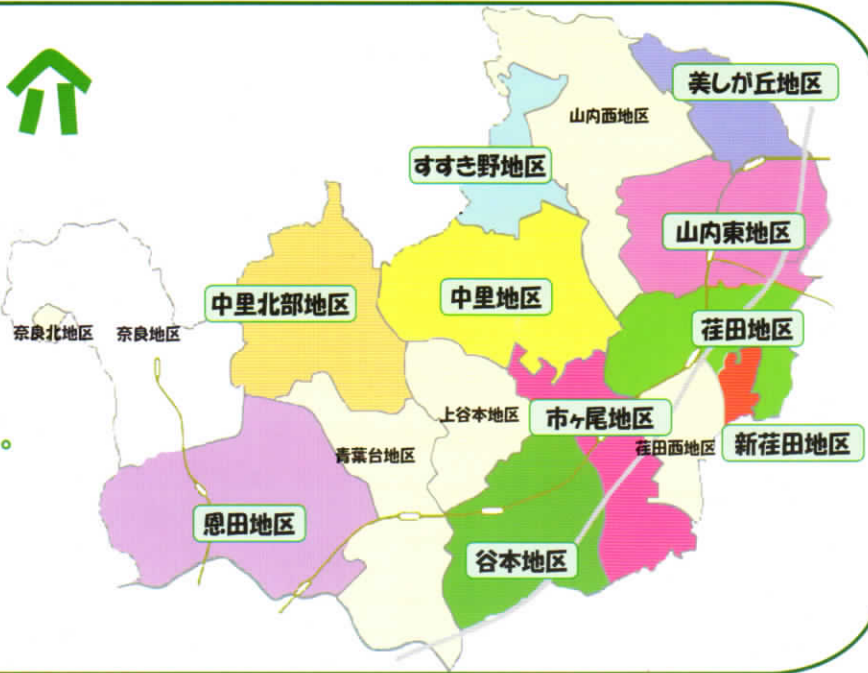
# 地区活動紹介

青葉区保健活動推進委員会は  
16地区に分かれて  
活動しています。

今回はその中から  
10地区の活動をご紹介します。



青葉区マスコット  
なしかちゃん



## 中里北部地区

楽しく  
ウォーキング



25年秋、鴨志田地域ケアプラザと共催で「横浜市総合リハビリテーションセンター」より講師を招き、「ノルディックウォーキング体験教室」を開きました。  
その後「元気づくりステーション」として 月一回、皆と一緒に「ふる里村」を歩いています。

(前田悦子)

## 中里地区

一緒に笑顔で  
長生きを



今年度も11月16日に大場地区ケアプラザ祭りに参加。色とりどりの花を安価でおわけしました。アロマセラピー、カラーセラピーで笑顔の花が咲きますように。

鉄第2文化会館でのAED講習会。「習うより慣れる」です。

(旭 真澄)



## 恩田地区

健康づくりの  
お手伝い



ウォーキングの企画開催、健康に関する研修会や地域行事への参加、ヨガ教室の開催、介護予防・ロコモティブシンドローム予防のための運動の紹介をしました。皆様の健康づくりの一助となれば幸いです。

(近藤恵子)

## 谷本地区

おいしく健康に

以前から好評いただいている、試食ありの健康セミナーを開いています。



今後も幅広い年齢の方々が参加できるような企画を考え活動していきたいと思っています。

(飯田華純)



## すすき野地区

### 認知症サポーター 養成講座



★オレンジリング  
は、認知症サポ  
ーターの印です。

特別養護老人ホーム「緑の郷」にて、認知症について学びました。講座で得た知識やサポーターの役割を、日常生活で活かし、サポーターの輪が広がるよう活動していきたいと思ひます。  
(車田純子)

## 美しが丘地区

### 美しが丘公園で ウォーキング教室

「ロコモ防止」をテーマに、老人会・保健活動推進員会・地域ケアプラザ等が協力して、「ノルディックたまブラ」を発足しました。



11月上旬に改修された美しが丘公園のウォーキングコースにて活動しています。  
(村上路枝)

## 荻田地区

### ささやかな お手伝い



荻田地域ケアプラザに介護用ウエスを寄付する活動をしています。各自が持参した古布をカットする作業は親睦の場でもあり、手も口も頭もフル回転！私たちの脳の活性化？と古着のリサイクル、まさに一石二鳥です。  
(岡崎淳子)

## 山内東地区

### ヨガ体験で リフレッシュ



5月28日に「やさしいヨガ教室」を行いました。出席者の半数以上がヨガ初体験！先生は以前保健活動推進員をされていた事もあり、和やかな雰囲気の中皆さん無理なく、楽しくヨガ体験をすることが出来ました。  
(菊池まゆみ)

## 市ヶ尾地区

### 続いています イキイキ健康体操



「イキイキ健康体操」を月2回講師を迎えて開催し、6年目になりました。その他、ウォーキング、施設見学、共催による「ふれあいの会」などの活動を行い、健康づくりのお手伝いに取り組んでいます。  
(近藤美鶴)

## 新荻田地区

### コーラスで リラックス



月に一度、「やまびこの会」というコーラスを行っています。先生のオカリナにあわせて唱歌、童謡等いろいろなジャンルの歌を歌い、心と体をリラックスしてもらえたら…と考えています。  
(石川洋子)



今年度  
その他の  
活動を  
ご紹介  
します

## 全体研修会

全体研修会で「ロコモティブシンドローム」についてお話を聞きました。ロコモティブシンドロームとは、身体運動に関する運動器（骨、筋力、関節、神経）などの障害のため、要介護となる危険の高い状態のこと。予防には筋力や柔軟性など機能低下させない運動習慣が大切とのこと。階段の昇り降り、片足立ち、ひざの屈伸など自分に見合った運動を続けて、いつまでも自分の足で歩いていければと感じた次第です。（青葉台地区 丸山正俊）

平成 26 年 9 月 10 日（水）  
区役所 4 階会議室にて開催



平成 26 年 6 月 13 日（金）  
区役所 4 階会議室にて開催

## ウォーキング研修会

今回の研修では最初に、ウォーキングの効果、とくに「血圧を正常に近づける」、「コレステロールを下げる」、「血糖値を下げる」などについての詳しい説明がありました。2mのひもを輪にして使うループエクササイズについても解説がありました。血行促進、柔軟性向上、肩こり予防、姿勢の歪みを整えるなどに効果があるということです。その他、「ウォーキング会を安全に運営するために」という資料を添えていただきました。最後にふれられた「歩けば元気が湧いてくる。行動する・地域がつながる」という言葉が印象的でした。（奈良地区 蟹沢恒好）



## 健康フェスティバル2014

毎年 11 月 3 日に開催されている健康フェスティバル、保健活動推進員ブースでは、皆様の健康づくりに取り組むきっかけとして、「健康チェックをしてみませんか？」と題し、血管年齢測定、足指力測定、脳年齢測定、握力測定、2ステップテスト、立ち上がりテストを行いました。

710 名と大変多くの方にご参加いただきました。ありがとうございました。

平成 26 年 11 月 3 日（月）  
青葉スポーツセンターにて開催



自分の体チェックができる良い機会でした！

健康の目安にしています！

気軽にできて非常に良い

来場した皆さんの声（アンケートから）大好評でした！！



**よこはまウォーキングポイント事業**  
買い物も！ 運動も！ 通勤も！ お出かけも！  
いろんなシーンでポイント貯めて、楽しく健康づくり！

参加者には無料で歩数計をプレゼント（送料 630 円をご負担ください）。

協力店舗等でリーダーに歩数計をのせると、歩数に応じポイントが付与され、ポイントに応じて抽選で景品が当たります。

詳しくは

- 【対象】 40 歳以上の横浜市民
- 【申込方法】 所定の申込用紙に必要事項を記入し、本人確認書類のコピーを添付して、事務局あてにお申し込みください。
- 【主な申込書配布場所】 区役所、地区センター、地域ケアプラザ、スポーツセンター、行政サービスコーナー
- 【本人確認書類】 運転免許証、健康保険証、介護保険証、パスポート、住民基本台帳カード等のうち一つ
- 【主な協力店舗等】 ホームページでご確認ください。  
リーダーは一部の地域ケアプラザにも設置しています。
- 【お問い合わせ先】 よこはまウォーキングポイント事業事務局 電話 0570-080-130



## 保健活動推進員とは？

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。



平成 26 年度 横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰受賞

荏田地区 勅使河原 京子（敬称略）

発行：青葉区保健活動推進員会（青葉区市ケ尾町 31-4 青葉区福祉保健課内）電話 0 4 5 - 9 7 8 - 2 4 3 3

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、平野千鶴子、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、村上路枝