



青葉区 保健活動推進員会だよい

第16号

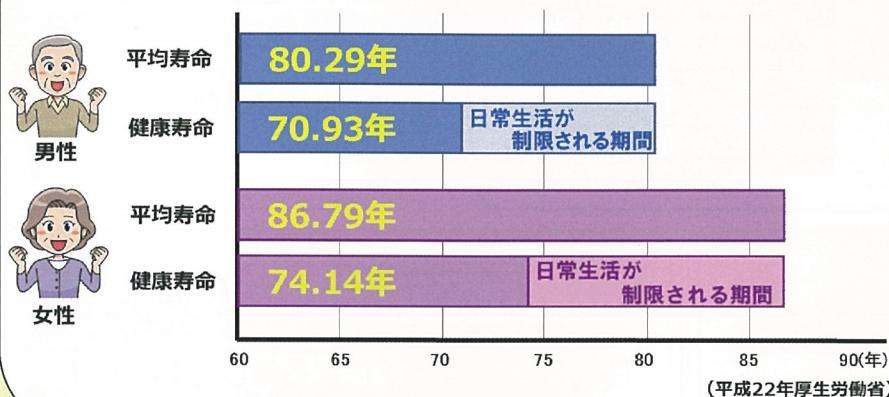
平成28年2月発行



伸ばそう！健康寿命



【横浜市民の平均寿命と健康寿命】



横浜市では市民の健康づくりの指針「第2期健康横浜21」

(H25年度～H34年度)において「健康寿命の延伸」を基本目標として掲げ3年目になります。「健康寿命の延伸」には生活習慣の改善と生活習慣病の重症化予防が必要不可欠です。

健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。

「無理なく楽しく運動を続け 今の若さをキープしましょう！」

青葉区の各地区には、長年活動を続けている運動グループが数多くあります。近隣の方、また地区を超えての皆様の参加を歓迎いたします。

◎ラジオ体操の会（奈良北地区）

毎朝6時30分奈良郵便局前の広場でラジオ体操を行っています。

清々しい空気の中マイナスイオンをいっぱい吸って一日のスタートです。

地域の人たちの連帯感も生まれています。



◎ピラティスの会（すすき野地区）

毎月第2火曜日13:00～14:00

美しが丘西地区センターにて。

ピラティスは若い方から年長者まで無理なく楽しくできる運動です。

事前申し込み不要、
参加費1回300円



「青葉の野菜で もっと元気に！」

「健康日本21」の中で、野菜とくだもの摂取目標を一人一日

野菜350gくだもの200gとしています。野菜350gとは、手のひら大の小鉢に5個分位になります。



活動についてのお問い合わせは 青葉区福祉保健課 ☎ (978) 2433まで 福祉保健課から主催者に確認いたします。



かんたんメニューの一例 一人暮らしの方も簡単に一品

かぼちゃのシナモン煮
材料 かぼちゃ70g
シナモン少々
砂糖大さじ1

- かぼちゃは小さめの一口大に切る。
- 小鉢に入れ、砂糖、シナモン少々を振り、ラップをして500wの電子レンジで4分
- できあがり



小松菜の煮びたし
材料 小松菜3株
生食用ちくわ1/2本
めんつゆ大さじ1
酒または水小さじ1

- 小松菜は1cm位に切る
- 小鉢に小松菜の軸の部分とめんつゆ、酒を入れラップをして、500wの電子レンジで1分
- 2をひと混ぜし、青い葉の部分と切ったちくわを入れ、ラップをして再度レンジで1分
まぜてできあがり



青葉区は、畑が近くにあり新鮮な野菜が手に入りやすい地域でもあります。この地元の野菜をおいしくいただきて、より元気に！なりましょう。

食事はバランスよく。
野菜が取れないときは
野菜ジュースを活用！

中里地区

老いも若きもお元気で



毎月第2・4火曜日の子育て広場。
民生委員・児童委員の方と手作りお菓子をいただきながら、お母さん達がほっと一息できる場を提供しています。

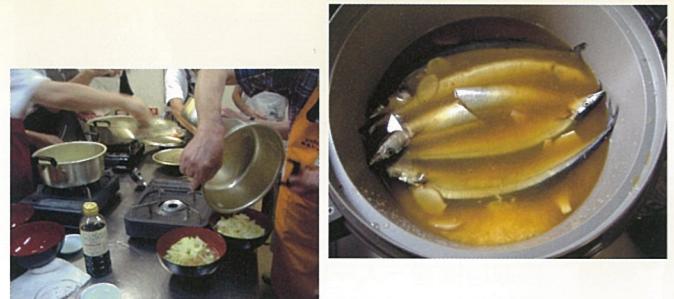
大場地域ケアプラザで毎年行われている「かやの木祭り」。今年度は11月15日に開催され、色とりどりの花を前に、笑顔の花も咲きました。
(旭真澄)



中里北部地区

おいしくできました

「男の薬膳料理教室」は年6回、8年間続いています。入れ替わりはありますが、現在、生徒さん23名。今まで数多くの美味でからだに優しい料理を習いましたが、一番の驚きレシピは「塩麹(こうじ)秋刀魚の炊き込みご飯」はらわた入り旬の秋刀魚は活血作用!
(前田悦子)



上谷本地区

心の健康

「笑い」や「音楽」による癒し効果に着目し、もえぎ野ユートピア青葉との共催による「笑いと感動・落語と津軽三味線」を開催しました。当日は来場者が130人を超える盛況ぶりでした。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、健康の維持増進に役立てたいと考えています。(大滝長孝)



青葉台地区

身も心もハッスル

青葉台保健活動推進員が運営・講師をしている「ハッスル青葉台」は、毎月4回（月曜日）青葉台地域ケアプラザで開催しています。音楽に合わせ気軽にできる呼吸体操「練功十八法」などの、身体諸機能の動きを良くし、機能回復、病気予防など健康新命を延ばすための活動をしています。

また、「認知症を知ろう」講演会を開催し、認知症の種類・症状・診断・治療や、ご本人への接し方、家族の気持ちなどを学びました。(田代彰)



地区の活動紹介

青葉区マスコット
なしかちゃん

青葉区保健活動推進員は
16地区に分かれて
活動しています。

今回は8地区の活動を
ご紹介します。



山内西地区

おいしく 楽しく

11月10日、美しが丘地域ケアプラザで、地域の方々を対象とした恒例の食事会を実施しました。今年度は、食事前に区役所福祉保健課の職員より、手洗いの指導を受けました。食事は写真のとおりで参加者に大変好評でした。また、食後にはトーンチャイムの演奏を聴き、楽しい食事会になりました。(北嶋恵里)



荏田西地区

意外と人気!

8月に荏田西小学校で行われた「ふるさとまつり」でウォーキング等健康活動に関するパンフレットを置かせていただきました。祭りの中盤頃には、既にパンフレットは一枚も無くなり、地域住民の健康への関心の高さを感じました。(小林憲二)



新荏田地区

災害時の 口腔ケア

社会福祉協議会と共に、さかもと歯科医院坂本先生と、青葉区歯科衛生士の方々から、災害時の口腔ケアの大切さと水不足時の歯磨き、お口体操などを講演していただきました。

23人が参加し、大変好評でした。
(徳世栄美)



市ヶ尾地区

イキイキ生活 応援します

今年度は、紙芝居で知る青葉区の歴史、健康チェックを、ビオラ市ヶ尾地域ケアプラザにて開催しました。口コモ度チェック終了後、参加者は、若さ比べで盛り上がりいました。

ウォーキングは、大山街道荏田宿めぐり。
また、イキイキ体操は、毎月第2・4火曜日ビオラにて開催しています。(佐々木佳世子)



ウォーキング研修会

青葉区では、保健活動推進員が中心となりウォーキングイベントが活発に開催されています。

今回の研修では、ウォーキングの効果、立ち姿勢や歩く際の理想的なフォーム、坂の上り方下り方など、ウォーキングについての留意点を丁寧に分かりやすく教えていただきました。

「まずは運動を継続することが大切！」という言葉と共に、ウォーキングを続けることの大切さ、楽しさを感じることができた研修会でした。

(谷本地區 安孫子 真理子)

平成27年6月12日(金)
区役所4階会議室にて開催



健康フェスティバル 2015

毎年11月3日、区民の健康意識を高めるため、青葉スポーツセンターで「健康フェスティバル」を開催しています。今年のテーマは「健康長寿のまち青葉」です。

保健活動推進員会ブースでは、お医者さんでは行わない体力測定等（2ステップテスト、立ち上がりテスト、足指力測定、脳年齢測定、血流測定、握力測定）に、のべ958名と大変多くの方に参加していただきました。

皆さん、「自分はどれ位？」と結果に一喜一憂していました。

健康に関して楽しく興味を持っていただけたと思います。次回は是非あなたの参加をお待ちいたします。

(すすき野地区 渡辺三男)

平成27年11月3日(火)
青葉スポーツセンターにて開催



いきいきインタビュー 地域の高齢者の方にお話を伺いました！

鴨志田辰次 さん（90歳）

毎朝4時10分に起床、5時から散歩。時々自分の朝・晩の食事の支度、掃除などの家事をされます。夕方も1時間の散歩をして、夜9時30分頃就寝という規則正しい生活を続けています。小学校の通学路の整理や仲間と奈良山公園の清掃を20年近くされています。

「人間どうしても楽な方へ行くものです
が、健康の為に歩くことを奨励したい。また真面目に生きて来て損することもあるけれど、結果的には良い方向に向かったと思
います。」

以前に保健活動推進員もされていた大先輩は心と体の健康づくりを実践されている素晴らしい90歳でした。（奈良地区 鈴木正子）



嶋崎よね さん（95歳）

奈良北団地在住の嶋崎さん。お食事会、勉強会、ゲートボール（現役だそうです）等々、色々な行事に積極的に参加されています。お食事会は、特に楽しみにされているそうです。

その他、運動場に地域の子供達を見に行ったり、若い人たちに迷惑をかけたくない、足を鍛えるために歩くことに熱心です。

色々な事に興味を持ち、人との関わりを積極的にされていることが、お元気の源と感じました。（奈良北地区 吉田良江）



永年勤続表彰受賞（20年）

市ヶ尾地区 原 慎子
新莊地区 小山 てる

山内東地区 野本 孝子

青葉台地区 井端 静

永年勤続表彰受賞（10年）

奈良地区 茂田 芳夫

山内東地区 内山 澄子

山内東地区 青砥佐千代

平成27年度 横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰受賞

奈良地区 茂田 芳夫

（敬称略）

発行：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：岡崎淳子(部会長)、天野晴美(副部会長)、大西紀治(副部会長)、旭 真澄、八十有香、門脇昭子、佐々木佳世子、杉 順子、安孫子真理子、田代 彰、鈴木正子、吉田良江、北嶋恵里、吉村秋子、小林憲二、徳世栄美、渡辺三男、大竹美香子