



青葉区 保健活動推進員会だより

第19号

平成31年3月発行



横浜市保健活動推進員誕生

満70歳

区長あいさつ

青葉区長 小出 重佳



横浜市保健活動推進員の結成から70周年を迎えられたことに、心からお祝い申し上げます。

青葉区は、今年4月に厚生労働省が公表した平成27年国勢調査に基づく市町村別の平均寿命で、男性が全国1位、女性が9位となりました。

長寿は大変喜ばしいことですが、同時に大切なのは、日頃から健康づくりに取り組み、いつまでも元気に

自分らしく過ごせることだと思います。

保健活動推進員の皆さまは、自らの健康づくりを実践されるとともに、地域においてウォーキングや健康講座、健康体操などを推進され、地域の健康づくりを支えていただいています。また特定健診やロコモ予防の啓発など、新たな課題にも積極的に取り組みいただき感謝申し上げます。

区民の方々の健康づくり推進には、推進員の皆さまの活動が不可欠です。引き続き地域の健康づくりの推進役として、お力添えをよろしくお願いいたします。

70年振り返り

昭和23年	横浜市衛生奉仕員制度が発足
平成6年	緑区から分区し青葉区となる
12年	青葉区保健指導員会報AOBA創刊
13年	保健活動推進員に名称を変更
19年	役割を「地域における健康づくり」に明確化
20年	平成17年の青葉区の男性が平均寿命日本一となる(81.7歳)
21年	ウォーキング部会立ち上げ 16地区でウォーキングコース選定
23年	「毎日歩こう!ウォーキング青葉」マップを作成(16コース)
30年	平成27年の青葉区の男性が平均寿命日本一に返り咲き(83.3歳) 特定健診研修会実施

横浜市保健活動推進員 70周年記念式典



11月14日(水)神奈川県民ホールにおいて記念式典が行われ、青葉区からは約120人が出席しました。

第一部で横浜市消防音楽隊の演奏とポートエンジェルス119の演技を楽しみ、第二部の式典では、市歌斉唱、市会長挨拶、来賓祝辞、大会宣言と続きました。第三部の記念講演では、あざみ野で高齢者介護予防デイスサービスを行っている会社のシニアディレクターで元プロ野球選手の仁志敏久さんから「保健活動に活かせる心と体のプログラム」のお話を聴き、その後、代表取締役の山本晃永さんと劇団四季で活躍されていた井上智恵さんの運動プログラムの実演で、身体を一緒に動かしました。

最後に、井上さんから歌のプレゼントがあり、会場は大いに盛り上がりました。



保健活動推進員とは?

自治会・町内会の推薦を受け、市長から委嘱されています。現在、青葉区では16地区で約300名が活動しています。

「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。



毎日歩こう!ウォーキング青葉

平成21年に16地区の保健活動推進員がウォーキングコースを選定。平成23年に横浜美術大学の学生と一緒にコースを歩いて、イラストマップ「毎日歩こう!ウォーキング青葉」を作成しました。マップは16コースあり、区役所で配布しています。また、青葉区役所のホームページにも掲載されています。



地区の活動

谷本地区

続けています、ヨガ教室

初体験から無理なく参加でき、「自分の身体を知ること、することを楽しんで」との講師の御指導のもと1時間。終われば皆さん、すっきり笑顔。月1回、回を重ねて13年目を迎え、毎回多数の方が参加されています。(板谷 千恵子)



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。

奈良北地区



今回は8つの地区をご紹介します

青葉区マスコット「なしかちゃん」

奈良地区

恩田地区

恩田地区

楽しく運動して 健康長寿を!

妙(たえ)なる調を背景にゆっくりかつ集中して全身運動。あかね台自治会館では毎週土曜『太極拳』教室を開催、参加者は良好な体調を実感しています。田奈交流センターでは筋トレ脳トレ同時にできる『スクエアステップ』を実施中。(小林 春子)



奈良地区

わいわい ウォーキング

前日からの雨も上がり準備体操後、成瀬緑地、業師堂へ向け出発、我が地区のリーダーはガイドも兼ね、かつては恩田城が存在していた地を案内、歴史のある町と知りました。美と健康を保つには日頃の努力、さあ「ウォーキング」に参加しませんか!(八幡 久枝)



奈良北地区

地域の方に好評

今年も例年の様に、ごきぶり団子づくりをしました。自治会員に配布し喜んでいただきました。最近では少なくなっているようですが、まだ、重宝されているようです。秋の奈良北祭では自治会員にトン汁のサービスをしました。(吉田 良江)



紹介



山内東地区

地域育児教室

第1子の0歳児と保護者の集まりです。もちろんパパも参加可能。

育児についての情報交換や、お友達を作り等楽しい交流の場となっています。保健師さんが来て、育児のアドバイスや手遊びを教えてください。(満口 タ子)



荏田地区

ずっと元気に

恒例となった健康チェック、スタッフ含め52名の参加者が荏田地域ケアプラザに集まりました。体組成、血圧、骨密度、足指力、BCチェッカーと脳年齢。毎日を元気に過ごす為に、これからも頑張りましょうと決意も新たにです。(岡崎 淳子)



すすき野地区

AED研修会に参加して

6月20日消防署員指導の下講習会を催しました。AEDは心室細動に電気ショックを与え、心臓を正常なリズムに戻す機器です。今回の研修でAEDにもっと関心を持ち生命の大切さを地域住民に啓蒙する重要性を学びました。(宮崎 香代子)



美しが丘地区

季節を感じて歩こう

毎月第1・第3金曜日に「ポールウォーキング」を実施しています。2本のポールをもち、ゆっくり・しっかり歩き、地元の名所を巡り季節を感じながら、みんなで楽しくいきいきと活動しています。(伏原 寿治)



全体研修会

平成30年9月6日(木)
青葉公会堂にて開催

「認知症は予防できる」というテーマでの講演、そして体験と実践。作業療法士の金山桂さんの指導で楽しく学びました。年齢とともに起こりやすい認知機能の衰えの向上を目指します。コグニサイズは体を動かしつつ、脳を刺激する課題を同時にクリアします。たとえば、「音楽に合わせて足踏みしながらしりとりをする」又、特定の文字や数字がきたら手を叩く等々。「村まつり」「赤いリンゴ」など、おなじみの曲に合わせ失笑したり、くすくす笑いに大笑い。終始なごやかなムードでした。(長谷川 美代子)



ウォーキング研修会

平成30年9月12日(水)
区役所4階会議室にて開催

9月12日にウォーキング研修として、ウォーキングマップを用いて地域住民を対象としたイベントをいくつかのグループに分かれて企画し、イベントの周知、下見のポイントや当日の注意点について共有しました。

「実践編」の研修では、実際にウォーキングコースを歩きながら情報交換をすることで、イベント開催が円滑に行うための安全な誘導の視点や対応について学びました。(杉 順子)



特定健診研修会

平成30年8月2日(木)
区役所4階会議室にて開催

平成30年度青葉区保健活動推進委員会の活動において、「特定健診・がん検診の普及啓発」を重点テーマとしています。

保健活動推進員の研修会として、長浜医院の長濱先生をお招きして「特定健診を学ぼう！受けよう！勧めよう！」を行いました。長濱先生の講演で特定健診について学び、その後グループワークを行い、保健活動推進員として、どのように地域の方に特定健診の普及啓発ができるか、みんなで一緒に考えました。



健康フェスティバル2018

平成30年11月3日(土)
青葉スポーツセンターにて開催

毎年文化の日に行われる健康フェスティバル。今年も晴天となり、約6千名と多くの方が来場して下さいました。保健活動推進員会ブースでは、ロコモ度チェック(2ステップテスト、立ち上がりテスト)や血流測定(BCチェッカー)。その他握力や脳年齢測定、足指力測定等行いました。お子様から90歳代の方まで楽しんで挑戦されておりました。青葉区民の皆様、健康長寿の生活を送る為是非健康チェックへお越しください。お待ちしております。(旭 真澄)



～長く支持される健康推進活動を～

佐伯会長のお話

「健康寿命を延ばしたい」という思いから、各地区でロコモ予防、認知症予防、ウォーキング、太極拳、体操、ヨガなどを企画し行ってきました。特に平成21年から続いているウォーキング部会では、身近な場所で楽しく歩ける、イラスト入りのウォーキングマップを作成し、区民の皆さんに利用していただいています。今後も区民の皆様の健康寿命が延ばせるような活動を進めていきます。



大和田さんのお話

30年続けられたのは、活動を通しての地域の人とのコミュニケーションが楽しかったからです。もちろん楽しい事ばかりではありません。若い方はやはり仕事や子供の学校行事があり、推進員の担い手を集めるのに大変なこともありました。推進員で長く支持される秘訣は、無理にではなく、できないことはできないと言ってもらうことです。嫌だ嫌だと思って活動するのではなく、何事も楽しむ事が大事だと思います。今後は、子育て教室やヨガ教室等にも力を入れていきたいです。



(梶原 由実)

平成30年度 横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰受賞

市ヶ尾地区 佐々木 佳世子
(敬称略)



発行：青葉区保健活動推進委員会(青葉区市ヶ尾町31-4 青葉区福祉保健課内) 電話045-978-2438

発行責任者：会長 佐伯 昌城

編集部会員：伏原寿治(部会長)、岡崎淳子(副部会長)、旭真澄(副部会長)、志村進、長谷川美代子、金子和正、杉順子、井上雄吉、板谷千恵子、小林春子、平沢勝利、八幡久枝、吉田良江、樋口睦子、溝口夕子、梶原由実、河村潤一、宮崎香代子