

発行元/泉区保健活動推進委員会

責任者/武関 いと子

泉区役所 福祉保健課内

横浜市泉区和泉中央北五丁目1番1号

TEL 045-800-2445

FAX 045-800-2516



いずみ



**私たち、泉区保健活動推進員は
地域の皆さんの健康づくりを応援しています!!**



後列左より 竹岡さん(健康づくり係) 池田健康づくり係長 梅田さん(健康づくり係) 中川会長(上飯田団地地区)
菅野会長(上飯田地区) 尾崎会長(富士見が丘地区) 桜庭さん(下和泉地区会長代理) 鳥羽会長(新橋地区)
古徳会長(しらゆり地区) 合田会長(いちょう団地地区) 鍋木さん(健康づくり係) 森さん(健康づくり係)
前列左より 斎藤福祉保健課長 木我医務担当部長 村田福祉保健センター長 深川区長 武関会長(和泉北部地区)
岡本会長(緑園地区) 萩原会長(中川地区) 柴田会長(和泉中央地区) 山本会長(中田地区)

区会長コメント 武関 いと子

今年度予定していた行事イベントなどを中止することになりました。新しい生活様式となり今までの生活を見直すことに。基本に立ち返り自覚をもって日々の生活を送っていく中で、今我々に何ができるかを模索しながら活動していきたいと思っています。

区長コメント 深川 敦子

日頃から泉区の健康づくり施策にご協力いただきありがとうございます。新型コロナウイルス感染防止と、その先の新しい生活に向けて皆様と一緒にこの困難を乗り越えていきたいと考えております。今後ともどうぞよろしく願いいたします。

センター長コメント 村田 二郎

保健活動推進員の皆様には、新型コロナウイルス感染症により活動が制限されるなか、感染症予防対策の普及啓発等にご尽力いただき、深く感謝申し上げます。引き続き地域の健康づくりに皆様のお力添えをお願いいたします。

講座・感染症

和泉北部地区



毎年新一年生対象にいずみ野小学校で手洗い教室を行なっています。今年は特に手洗いが重要なことを再確認しました。

いちよう団地地区



密を避け、粛々と"ものづくり"のサロンのみ続けてきましたが、秋からはフレイル回避のため体操等も復活させました。

新橋地区



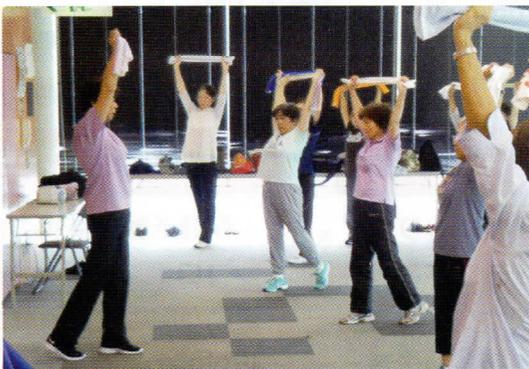
例年、保活メンバーで健康チェックなどを企画・実施していますが今年はコロナ禍で実施できず、皆で早く日常に戻るよう祈念しています。
(写真は泉スポーツセンター指導によるロコモ体操)

和泉中央地区



新型コロナウイルス感染防止のため自粛していた健康体操の会を3密に配慮しながら、いくつかの会場で少しずつ開催し始めました。

下和泉地区



下和泉地域ケアプラザで、定期的に筋力アップ体操を行っています。講師や参加者の皆さんと一緒に、筋力を付けて楽しく健康寿命をのびましょう。

富士見が丘地区



毎月第1・第3火曜日に健康体操・ウォーキングを実施。今年度から新しい講師をむかえて楽しく行っています。三密をさけて前半、後半と人数を半分にしたの実施です。



みんな、
元気？

保健活動推進員は身近な地域で
健康づくり活動を行っています。

健康チェック

中川地区



今年度前半は新型コロナウイルス感染症の影響
で活動が出来ませんでしたが、地区のイベントの健
康チェックなど少しずつ活動を再開しています。

緑園地区



毎年10月の「ふれあい祭」の中で私達は「健康チェッ
ク」を行なっていました。本年コロナのため中止とな
り大変残念でしたが来年こそはと思っています。

上飯田団地地区



例年なら写真のように集まり元気な体操を
行っていますが、現在は中止中です。今後また再
開できたらと考えています。

上飯田地区



あやめ祭りや文化展、地域の体操クラブで健康
チェックを実施しています。また、飯田北いちよう小
学校でも手洗いチェックなどを実施しています。

中田地区



年3回のウォーキングを企画しています。今回
は和泉町にある養鶏場を目指し、新鮮たまごを
ゲット。心地よい疲労感にも満たされました。

しらゆり地区



「町ぐるみ健康体操」ではコロナ感染対策として、椅
子の間隔を開け、参加される方にはマスクの着用と検
温、手の消毒を受付時においてお願いして活動をしています。

体操・ウォーキング

泉区保健活動推進員全体研修会

保健活動推進員のスキルアップを図るため、毎年健康づくりに関する研修会を開催しています。これまでロコモティブシンドローム予防や認知症予防をテーマとして開催し、今年度はオーラルフレイル予防を予定していました。



その他イベント、研修等

今年度はコロナの影響で断念せざるを得ませんでした。国際親善総合病院の協力による「応急処置講習会」や、区主催イベントでの啓発活動を行っています。



みんなの健康アップフェスティバル



泉区民ふれあいまつり



応急処置講習会

感染症予防に努めましょう…感染症予防の基本は「手洗い」です。

① → ② → ③ → ④ → ⑤ → ⑥

石鹸を泡立てて手のひらを合わせてよくこすります。 | 手の甲を伸ばすようにこすります。 | 指の先も片方の手のひらに円を描くように洗います。 | 指を組み、指の間をこすり合わせます。 | 親指の付け根をねじり洗いで洗います。 | 手首も忘れずに洗います。



最後に流水とせっけんで汚れをきれいに洗い流し、清潔なタオルで手をふき乾かします。
～外から帰ったとき、ご飯を食べる前後、咳やくしゃみ、鼻をかんだ時には手を洗いましょう～

健診、受けていますか？

生活習慣病を予防するためには、毎年健診を受診し自分の体の状態を確認することが大切です。健診は加入している健康保険によって受診方法が違います。受診の前に横浜市けんしん専用ダイヤル(045-664-2606)などで確認しましょう。なお、横浜市国民健康保険に加入している方や75歳以上の方などについては、年度に1回無料で健診を受けることができます。



表彰報告 おめでとうございます

令和2年度横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰を受賞されました。 和泉中央地区 **町田 稜子** 様



新型コロナウイルス感染症の影響で中止していた活動が徐々に再開してきています。再開した保健活動推進員の活動について紹介することで、地域の皆様の交流のきっかけを作れればと思います、保健活動推進員だよりを作成しました。