

平成30年2月発行

■発行元／泉区保健活動推進員会
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



区長あいさつ

額田 樹子



保健活動推進員の皆様には、日頃から地域における健康づくりの推進役として、御尽力いただき厚くお礼申し上げます。

この会報が、区民の皆様の、身近な地域での体操教室やウォーキング等の活動を知るきっかけとなり、多くの方々に御参加いただけることを願っております。区役所といたしましても、区民の皆様が健やかに過ごせるよう取り組んでいきますので、引き続き、皆様のお力添えをお願い申し上げます。



会長あいさつ

武関 いと子



泉区保健活動推進員は、生活習慣病予防のため、メタボリックシンドローム予防、受動喫煙防止、ウォーキング等の運動普及、特定健診・がん検診の普及等を行っています。

また、各地区の特性に合わせ健康チェックや子育て支援など地域に密着した活動も行っています。今後も、地域と共に私たちができることを考え、地域の方々の声を生かせるよう、行政との橋渡しに努めてまいります。

そして、皆様に関心に関する情報をお届けし、健康に関心を持っていただけるよう活動していきたいと考えていますので、これからもどうぞよろしくお願いいたします。



応急処置講習会

国際親善総合病院の協力を得て、平成13年より毎年開催しています。今年度は、6月5日、19日に開催しました。

2日間で48名の参加があり、応急処置の基本講義、心肺蘇生法、AED演習を行いました。応急処置は日常的に行うものではありませんが、講習会を受けることで、いざという時、自分は何ができるかを考えることができます。今後も、この講習会を通して意識を高めていきたいです。



横浜市保健活動推進員会 70周年記念事業ロゴマーク

平成30年度に横浜市保健活動推進員発足から70周年を迎えることを記念し、ロゴマークが作成されました。このロゴマークは目、口のそれぞれが「ほ」「か」「つ」と発声した時の口をかたどっています。さらに両目は今後更に広く認知される保活の未来を見つめるという意味が込められています。



YOKO
HAMA
保健活動推進員会 70th

講座・感染症

和泉北部地区

手洗い教室をいずみ野小学校で4月は1・2年生、11月は1年生で実施しました。みんな楽しんで手洗いに取り組みました。



上飯田地区

毎年上飯田、飯田北いちょう両小学校での喫煙防止教室と手洗い講習で地元子供たちの成長を見守っています。



上飯田団地地区

25周年記念3地区交流会として、7月10日に泉区福祉保健センター医師小野範子先生に生活習慣病中心のお話をいただきました。



いちょう団地地区

赤ちゃんからお年寄りまでお茶を飲みながらおしゃべりしましょう！と始めたサロンも今は小物作り。あと数年で十二支が揃います。



体操

新橋地区

10月7日、泉スポーツセンター原嶋副所長による「ロコモ予防体操」の講義と実技に30名が参加しました。健康の大切さを自覚する良い機会でした。



富士見が丘地区

80歳をすぎた講師の指導で、約40名の会員が毎月2回、健康体操・測定を行っています。体操の後は、四季折々の景色を楽しみながらウォーキングをしています。



動報告

中川地区

中川の活動として、11月に行う「中川ふれあいまつり」で会場を訪れた多くの方々の健康チェックを行っています。



中田地区

連合の文化祭で毎年健康チェックをしています。今年は161名の参加がありました。健康を確認できる場として喜ばれています。



しらゆり地区

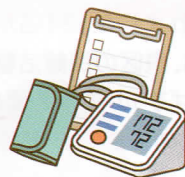
「町ぐるみ健康体操」を月2回行っています。また、12月には、ビンゴ大会や食事を同時開催し、盛り上がります。しらゆり文化祭では、健康チェック測定を行い、健康に役立てています。



健康チェック

緑園地区

私達緑園地区保健活動推進員の一大イベントとして、毎年「健康チェック」を行っています。



和泉中央地区

加齢による筋肉や運動機能の低下からくる転倒等の事故防止は、日ごろの健康管理で！まずは身近な運動・ウォーキングから始めましょう！



下和泉地区

「下和泉筋力づくり体操」で歩く時に大切な太ももの外・内側の筋肉を中心に、一人で家でできるストレッチ・トレーニングを教えてくださいました。



ロコモティブシンドローム予防研修会

1月29日、2月9日原嶋先生を講師に各約50名の参加を得てロコモ予防の講義と実習を行いました。講義では骨格の写真を使いながら腰痛や膝痛などは関節のかみ合わせ不良で起こることが多いこと、その予防のため実習では身体をほぐしてバランスを整える大切さをマットの上で教わりました。



保健活動推進員 新任研修会

平成29年度新任された保健活動推進員に対する研修会が、5月19日泉区役所にて行われました。84名が参加し、保健活動推進員の制度や横浜市、泉区の保健活動目標(生活習慣を改善し、健康寿命を延ばす)の説明を聞いて、推進員としてどのような活動を進めていくかを考える2時間でした。

まずは、自分の健康に関心を持つことが周囲を巻き込むことにつながるのではないのでしょうか。



ウォーキング講座

今年度は2か所の会場で行われ、この3年間で泉区全地区で開催することが出来ました。講座では、最初に二人組になって二歩歩行の歩幅を測定しました。体のバランスの取り方や股関節を開く体操や正しいスクワットの方法を教えて頂き、最後に再度二歩歩行の歩幅を測定して最初より歩幅が広がっていたので皆さん大喜びでした。ポイントを教えたので、正しい方法を今後も多くの人たちに伝えていくよう頑張ろうと思いました。



みんなの健康アップフェスティバル



毎年実施していた「世界禁煙デーイベント」「食育月間」「健康づくり活動フェア」を合同にしたイベントを6月1日に実施しました。多くの方々に参加していただきました。

泉区民ふれあいまつり



保健活動推進員は毎年参加して、アンケート及び啓発物品の配布を行っています。多くの方の御協力をいただきました。

表彰式報告 おめでとうございます

平成29年10月30日(月)、第37回横浜市社会福祉大会において、平成29年度横浜市保健医療功労者市長表彰を受賞されました。

上飯田団地地区 梶本 康子

編集
後記

各地域での活動内容をどのように紙面に表すとわかりやすいのか検討して作成しましたが、いかがでしたか。ご意見・ご感想いただけましたら幸いです。

お近くでの活動に、ぜひ参加してみてください。