

戸塚区連合町内会自治会連絡会2月定例会 議 題 説 明 書

福祉保健課

議題名：「戸塚区保健活動推進員会だより第12号」の班回覧について

【内容】

「戸塚区保健活動推進員会だより 第12号」を発行しましたので、班回覧による周知をお願いいたします。

なお今回は、戸塚第一地区、戸塚第二地区、戸塚第三地区、踊場地区、北汲沢地区、舞岡地区、川上地区、柏尾地区、東戸塚地区、計9地区の活動を紹介していますのでぜひ御覧ください。

【例年あげている議題か？】

例年お願いしているもので、昨年度も2月区連会でもお願いしました。

【何をすればいいのか？】【いつから(いつまでに)すればいいのか？】

各自治会町内会に届きましたら、班回覧をお願いします。

【その他、注意することなど】

問合せ先

担当部署 福祉保健課

担当者名 武島、萩原

TEL. 866-8426 FAX. 865-3963

令和2年2月18日

自治会町内会長 様

戸塚区保健活動推進員会
会 長 堀 内 潔

「戸塚区保健活動推進員会だより第12号」の班回覧について（依頼）

立春の候 ますます御清祥のこととお喜び申し上げます。

日ごろから、保健活動推進員活動に格別の御協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、このたび、各地区で行われている保健活動推進員の活動を多くの皆様に知っていただくために、「戸塚区保健活動推進員会だより第12号」を発行しました。

つきましては、御多忙のところ誠に恐縮ですが、班回覧にて多くの皆様に御覧いただきますようお願いいたします。

〒244-0003 戸塚区戸塚町 16-17
戸塚区役所福祉保健課内
戸塚区保健活動推進員会事務局
担当：武島、萩原
TEL：866-8426 FAX：865-3963

ごあいさつ

皆さん、こんにちは。いつも地域に密着した健康づくり活動に尽力いただきありがとうございます。昨年のラクビーW杯では日本チームの活躍で日本中が大いに盛り上がりました。多くのメディアが「多彩な個々の才能」をワンチームに結束できたことが成果をもたらしたと伝えていました。私たちも仲間の力を集め、地域の皆様の健康寿命延伸のお役に立てればこんなに嬉しいことはありません。

今年度は特に『新型インフルエンザ』対策の研修に力を入れてきました。新型インフルエンザは10年から40年の周期で発生し、ほとんどの人が免疫を持たないため大流行し、強毒性の場合は大きな健康被害や社会的影響

戸塚区会長 堀内 潔



をもたらすことが懸念されています。地震や台風などに備える防災と同じ意識で理解を進める必要があります。国の総合対策訓練は毎年行われ、令和元年も11月8日に行われました。地域の皆様への周知を是非よろしくお願いいたします。

令和2年、保健活動推進員制度創設71年目となりました。今後も『地域に求められる存在』として、また『地域で信頼される存在』として活動してまいります。

地区連合町内会・社会福祉協議会・地域ケアプラザなど、皆様の御協力をお願いいたします。

ごあいさつ

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活動に御尽力いただき、深く感謝申し上げます。

超高齢社会を迎え、いくつになっても健康で自立した生活を送り、活動的に過ごすためには、「健康寿命」を延ばすことが重要です。日頃から保健活動推進員の皆様には、健康チェックをはじめ、ウォーキング、体操教室、歯科講習会など地域ごとに工夫をし、特色のある活動を継続して行っていていただき、区民の皆様の健康づくりに大きな役割を果たしていただいています。

戸塚区長 吉泉 英紀



戸塚区といたしましても、こころ豊かなまちを目指し、大学と連携したイベントや健康まつりなど、多くの区民の皆様が気軽に参加できる健康づくりの取組を進めてまいります。今後とも、推進員の皆様御自身が楽しみながら活動を実践するとともに、地域の健康づくり活動の推進役・健康施策のパートナーとして御協力をお願い申し上げます。

新たな時代・令和の保健活動

日頃より戸塚区内の保健活動推進員の皆さんは、健康寿命延伸を目指し、地域内で健康に不安を抱えている人達だけでなく、健康な高齢者や若者を対象にした全世代に向けた幅広い活動に取り組んでおります。

今年は新たな時代・令和を迎えましたが、これからも引き続き地域の高齢者や若者そして子供さん達も含めた皆さんと一緒に活動を進めて行こうではありませんか。

広報委員会委員長(踊場地区会長) 草苅 通廣

表彰受賞者

横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰

米澤 一人 (戸塚第三地区) 気田 守 (東戸塚地区)

横浜市保健活動推進員永年勤続表彰(20年)

鮫ヶ井 智恵子(戸塚第一地区)

横浜市保健活動推進員永年勤続表彰(10年)

菅沼 昌子 (戸塚第三地区) 高橋 早苗 (戸塚第三地区) 米澤 一人 (戸塚第三地区)
磯野 恵子 (北汲沢地区) 片山 類子 (柏尾地区) 気田 守 (東戸塚地区)
長谷部 倭一 (平戸地区) 米山 美津江 (平戸地区) 石渡 久子 (上矢部地区)
山本 真由美 (上矢部地区) 中山 眞里子 (上倉田地区)



地区会長一覧

戸塚第一 地区	上 田 幸 子	川 上 地区	宇田川 才	名 瀬 地区	渡 邊 勉
戸塚第二 地区	山 口 幸 文	柏 尾 地区	江 橋 志津栄	大 正 地区	鈴 木 寛 治
戸塚第三 地区	米 澤 一 人	東 戸 塚 地区	気 田 守	汲 沢 地区	石 井 健 次
踊 場 地区	草 苅 通 廣	平 戸 地区	堀 内 潔	上 倉 田 地区	中 山 眞里子
北 汲 沢 地区	落 合 清 子	平戸平和台 地区	矢 野 栄 子	下 倉 田 地区	吉 原 和 義
舞 岡 地区	宮 家 新	上 矢 部 地区	大 塚 光 子	吉田矢部 地区	森 田 朝 子

各地区のイチ：

戸塚第一地区

区初？～保健活動推進員で運営している「ふれあいサロン」

下郷町内会では、町内会館で保健活動推進員を中心に行っている「ふれあいサロン」が1周年を迎えました。体操コーナーでは、3B体操やはまちゃん体操を取り入れています。お楽しみコーナーとしては、戸塚カルタ・折り紙・お手玉や、お抹茶をいただきながらのおしゃべりなど工夫し楽しんでいます。その結果、おしゃべりも弾むようになり、参加者同士も親しくなってきました。

体操の講師謝金や材料費は町内会からの助成金をいただいておりますが、戸塚第一地区の方ならどなたでも参加できるように、参加者からはお茶代として100円をいただいています。時間内なら出入り自由なのも特徴です。参加者の方たちに楽しみにして頂ける様になり、これからも継続していきたいと思います。毎月第3金曜日・13時30分～15時00分ぜひ遊びにいらしてください。



▲ ふれあいサロン

戸塚第二地区

「お口の健康」と「電動轆轤（ろくろ）」

まるでTVの「笑点」に出てくるような「お題」ですが、そのココロは今年度の自主企画のイベントです。歯科衛生士さんの講演にちなみ、陶芸で歯磨き用のカップ作りに加え、もう一つの目玉として「電動轆轤体験」を行いました。



▲ 電動轆轤体験の様子

9月22日陶芸の日は、16名の参加者が交代で電動轆轤に挑戦しました。思い通りにならない土の塊に振り回されながら、小鉢風・湯呑風な作品を作りました。また、歯磨き用のカップは、空き缶の芯に板状の土をくるりと巻き付け、桜や雪模様のハンコを押したりと思い思いのデザインの物が完成しました。

11月17日には「究極の健康法はお口から」をテーマに講演会を開催し、30名が参加しました。会場には焼きあがった陶芸の作品が展示され、参加賞として「無くしやすいピアスや入れ歯をちょっと入れておく小皿」をお渡ししました。

戸塚第三地区

病気の予防は健康チェックから

戸塚第三地区は、21名で健康づくりのための活動をしています。これまでは、認知症をテーマとして研修等を実施してきました。さらに活動を充実させていくために、地区内で開催される行事に積極的に参加することとし、谷矢部池公園で行われる「竹灯籠の夕べ」において、血管年齢測定を実施したところ、数多くの方が関心を持ち、測定に御参加いただきました。

今後は、「竹灯籠の夕べ」をはじめ、「とつかハートプラン スポーツフェスティバル」、自治会・町内会での行事等に参加し、血管年齢、血圧、肺活量、握力の計測機器を活用し、「健康チェック」を行い、引き続き地区の健康づくりに貢献していきたいと思います。



▲ 測定風景

ダンス研修・活動

踊場地区

さまざまな地域貢献活動

踊場地区の保健活動推進員は「健康寿命延伸に向けた取り組み」をメインテーマに様々な地域貢献活動を展開していますので、主なものを紹介いたします。

毎年2月に行われる「踊場地区センターまつり」、11月の「おどろば文化まつり」では、実施項目が多少異なりますが、①血圧測定 ②BMI・体脂肪率測定による肥満度判定 ③基礎代謝測定 ④測定結果を記入した健康チェック表の作成と看護師・保健師からのアドバイスなどを行い、測定された方々の健康維持の一助になればと思っています。7月に開催される「汲沢地域ケアプラザ納涼祭」では特別養護老人ホーム・しらゆり園の方々をアシストして会場内をご案内し、飲食物購入やイベント見学のお手伝いをさせていただいております。

また、地区内の民生委員などの方たちと一緒に、手作りの食事やクイズ・手品を用意し、一人暮らしの高齢者をもてなす「ふれあい昼食会(年6回程)」を行っています。



▲健康チェック

北汲沢地区

年に一度のふりかえり健康講座

10月31日(木)に汲沢地域ケアプラザと共催し、新生会館で「老前整理」のセミナーを行いました。開催に先立ち、BCチェッカーで皆様の血管年齢を測定しました。実年齢より10歳から20歳、中には30歳も若い数値を示している方も多く、日頃から家事や運動に励み、健康的な生活を送られているとおっしゃっていました。



▲「老前整理」セミナー

セミナーには40名以上の方に出席いただき、整理整頓アドバイザー・隆(たかし)もとこ先生に、転倒予防に焦点を当て、リビング等の生活環境において、すぐにでも実行出来る整理整頓方法を分かりやすくお話しいただきました。また、出席者からの質問についても、丁寧にアドバイスをいただきました。骨折・寝たきり等につながりかねない転倒の予防に是非努めたいものです。先生から教えていただいた魔法の行動、それは「自宅にお客様をお招きすること」だそうです。皆さんも試してみてくださいはいかがでしょうか。

舞岡地区

健康づくり卓球大会

舞岡では、保健活動推進員主催事業として一般と小学生対象の卓球大会を地域から約50名の参加を得て開いています。今年度が第七回目、参加資格は卓球が上手でないことだけです。まさに温泉卓球レベルから少し上のクラスの方までです。その方たちを7グループ程度に分け、すべての人に優勝・準優勝のチャンスがあるようにしています。

この大会の特徴は、ご近所誘い合っでの参加もあり、試合中にぎやかなことです。チャンスに大きく空振りしたり、ボールが頭のとっぺんに飛んでくるなどで、笑い声がたえません。そして、準備から当日の進行、審判、賞状の名前書きまで、すべて、保健活動推進員、参加者、ボランティアからなる実行委員会が行っています。

日頃の運動に卓球を取り入れる人が増え、地域の皆さんの心のネットワーク作りに貢献できているのではないかと思います。



▲「健康づくり卓球大会」

川上地区

ウォーキング大会で健康づくり！

川上地区は主に「健康講座」の開催やウォーキング大会を実施しています。

2018年11月11日（日）に、「舞岡ふるさと森（市民の森）」で、健康づくりの一環としてウォーキング大会を実施しました。当日は、天候にも恵まれ秋晴れの中、総勢25名の参加者が地下鉄舞岡駅に集合し、舞岡ふるさと村虹の家でスタッフの紹介と準備運動を行い出発しました。小川アメニティに沿って進み、舞岡公園に向かいました。舞岡公園南門にて休憩を取り、小谷戸の里の古民家では展示物を見学しました。昔ながらの懐かしい風景を眺めながら進み、瓜久保からカップ池へ向かう散策路はかなり起伏もありましたが、参加者全員が無事にゴールすることが出来ました。

今後も、地域の皆様の健康づくりの一助となるよう活動していきます。



▲ウォーキング大会

柏尾地区

健康は笑いから

柏尾地区では毎回30名ほど参加する月1回の体操の他、春のウォーキングなどで健康づくりに取り組んでいます。さらに「健康は笑いから」というテーマで、13回目になる「お楽しみ落語会」を開催しています。今回も横浜市職員落語愛好会所属の空巢家小どろさんと相模亭みの助さんをお迎えしました。年々評判が広がり、100名もの方々の参加をいただきました。



▲お楽しみ落語会

最後には地域の方の手作りの品を景品にした大抽選会を行い、多くの方に喜んでいただいていた大盛況のうちに会を終えることが出来ました。

このように様々な活動に関わる柏尾地区保健活動推進員会では、メンバー同士の話し合いの場でも、毎回明るい笑い声にあふれています。これからも、メンバー一人ひとりが地域の皆様の健康づくりの活動に楽しく関わっていただきたいと思います。

東戸塚地区

ピラティス・エクササイズ講座

東戸塚地区は現在10名の保健活動推進員により、地域住民の健康づくり、推進員のキャリアアップに楽しく活動しております。今回は講座開始後4年目に入る、ピラティス・エクササイズについて紹介します。

このエクササイズは20世紀後半にドイツ人、ジョセフ・ピラティスによって提唱された身体調整法で、主に脊柱（背骨）や骨盤の動きに焦点を当て、骨格や筋肉のバランスを整えて効率の良い体作りに導くもので、独特の呼吸法と組み合わせるエクササイズです。本講座は年2回開催していますが、会場および講師のグループレッスン人数を考慮し、毎回20名募集しています。当初は聴き慣れないエクササイズで参加者が少なかったのですが、回を重ねる毎に増えています。

本講座以外に毎年10月に開催の、東戸塚地域ケアプラザまつりの健康チェックブースでの推進員による各種測定も行っており、地域の皆様への健康づくりに協力しています。



▲ピラティス・エクササイズレッスン風景