

戸塚区連合町内会自治会連絡会2月定例会 議 題 説 明 書

戸塚区福祉保健課

議題名：「戸塚区保健活動推進員会だより第15号」の発行について

【内容】

「戸塚区保健活動推進員会だより 第15号」を発行しましたので、是非ご覧ください。

別途、保健活動推進員地区会長から各地区で班回覧等を依頼しますので、御協力よろしく
お願いいたします。

【例年あげている議題か？】

令和元年度まで、2月の区連会で班回覧の依頼をしています。

**【会議に参加している地区連長が、各地区の単会会長に何を伝えればいいのか？】
【各単会の会長に何を依頼したいのか？】(具体的に記入してください。)**

保健活動推進員の活動内容を周知するため、各自治会町内会1部ずつ資料を配布いたします
ので、ご承知おきください。

【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 金木、小松崎

TEL 866-8426 FAX 865-3963

15 汲沢地区

オーラルフレイル予防の出前講座を汲沢地域ケアプラザと共催しました。区福祉保健センターの歯科衛生士から「お口の体操」などを教えていただき、自宅でも取り組めるよう歯ブラシと吹き上げパイプを配布しました。



17 下倉田地区

13人の推進員で活動しています。下倉田地域ケアプラザを拠点に、毎月の定例会では各自治会での活動を情報共有したり、足指力計や血管年齢測定器の機器の取り扱い勉強会をしています。また、推進員用の救急箱を購入しましたので今後イベント等で活用します。



16 上倉田地区

5月に健康講座を開催しました。感染症対策をして、体操（コグニサイズ、ゲーム、ラダー他）を行い、帰る頃には頭も身体もスッキリしました。



18 吉田矢部地区

10月に東戸塚小学校で開催された地区の「健民体育祭」に参加し、握力測定や箸で豆つまみを行いました。また、「健康運動指導士」から20～80代のそれぞれの悩みに応じた運動方法を学びました。



今日からはじめる オーラルフレイル予防 //

今年度は、区役所での集合研修に加え、地区ごとに「歯と口の健康講座」を開催し、オーラルフレイル予防について学びました。

オーラルフレイルとは、むせる、食べこぼす、滑舌が悪い、口の中が渇くなどのささいな口の機能の衰えのことです。これらの症状は、加齢に伴う口の状態の変化のひとつですが、日常のちょっとした変化をそのまま放置しておくことで進行を早めることにつながります。

噛む力、飲み込む力を鍛えてオーラルフレイル予防に取り組んでいきましょう。

お口の体操

口をできるだけ大きく動かして、いつでもどこでも思い出してやってみましょう。

- ①「あー」と口を大きく開く
- ②「いー」と口を大きく横に広げる
- ③「うー」と口を強く前に突き出す
- ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

「みらいクリニック」今井一彰先生考案 あいうべ体操より引用

編集後記 「健康寿命を延ばそう」の合言葉のもと、戸塚区の全18地区における活動の一端を紹介致しました。今後も感染症対策をしながらの活動に区民の皆様の温かいご支援・ご協力をいただければ幸いです。



とっか 保健活動推進員会だより 第15号

.....[令和4年度全体研修会報告].....

今年度は、「食事から健康に!～健診結果から見る食事改善ポイント～」をテーマに自身の健診結果と普段の食生活とを関連付けて学びました

● 検診結果の注目ポイント

食生活に影響されやすい検査項目は、腹囲・血圧・中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール・血糖値・HbA1c・BMIなどです。これらの数値が基準値から外れていると糖尿病・高血圧・肥満・脂質異常症の心配があります。また、バランスの悪い食生活により内臓脂肪が増加し、これらの病気に悪影響を与えるといわれています。自覚症状のない生活習慣病を早期に発見するために、毎年健診を受け結果の変化を経年的にみる事が大切です。

● 内臓脂肪を減らそう!

すぐに実践できる内臓脂肪を減らす方法の1つとして、バランスの良い食事をとることがあります。今回の研修では「10食品群チェックシート」を使って確認しました。その日摂取できた食品に丸をつけ、何品とれたかチェックします。1日の食事を全てバランスの良いものにするのは難しいですが、1週間を通してバランス良く取れば問題ありません。足りない栄養は次の日取ろうと心がけることが健康への第一歩です! 皆さんも是非チャレンジしてみてください。



研修中



夕飯考え中

10食品群チェックシート

★少しでもとれたら口をつけよう!	
食品群	口をつけよう!
穀類	○
大豆類	○
牛乳類	○
魚卵類	○
肉類	○
野菜類	○
果実類	○
油脂類	○
調味料	○

こちらでもご紹介しています

ごあいさつ

今年もコロナに振り回された1年でしたが、参加人数を制限しての区研修や、各地区への出前講座「オーラルフレイル予防」など、保健活動推進員の皆さんが知恵をしばり活動されている事、大変嬉しく思っています。また、3年ぶりに開催された「健康まつり」では沢山の方々に保健活動推進員ブースへ来ていただきました。きっと、地域の皆さんの「健康づくり」の一助になったに違いありません。これからも様々な工夫を凝らしながら、皆さんと一緒に「健康」を支える活動を推進していきたいと考えております。

戸塚区保健活動推進員会 会長
落合 清子



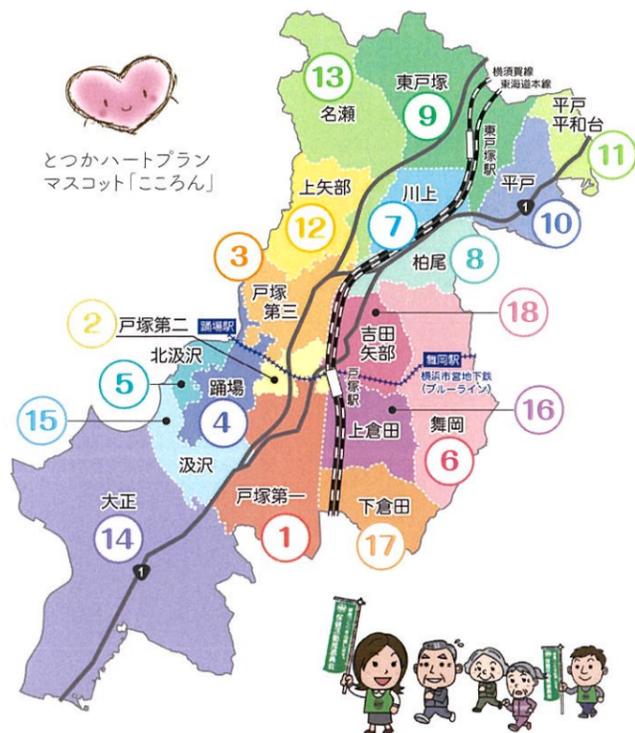
保健活動推進委員の皆様には、日頃から地域に密着した健康づくり活動に尽力いただき誠にありがとうございます。皆様には感染症対策を徹底した中で、どう活動していくか、知恵や工夫を出し合いながら活動を継続していただいております。区民の皆様の健康づくりを支える大きな役割を果たしていることを大変心強く思います。今後とも、推進員の皆様自身が地域の健康づくりのリーダーとして楽しく活動を行い、ご活躍いただけますようよろしくお願いいたします。

戸塚福祉保健センター長
飯野 真理



地区の活動紹介

各地区で様々な活動を行っています



1 戸塚第一地区

秋空のもと「歩き方講座」で体力測定や正しい歩き方を学びました。後日、南戸塚地域ケアプラザから柏尾川の散策で秋を満喫し、歩いた後は〇×クイズで盛り上がりました。



2 戸塚第二地区

東京パラ五輪で注目されたボッチャの講座に参加し、その楽しさを地域の皆様にお伝えしようと研修会を開きました。健康な生活を送るために、「ボッチャの会」の定期的な開催を計画しています。



3 戸塚第三地区

健康チェックを中心に活動しています。10月に開催された「竹灯笼の夕べ」に参加し血管年齢、血圧、血中酸素濃度、肺活量、握力等の測定を行い、多くの方に健康チェックを受けていただきました。今後、3月までに4回程度の実施を計画しています。



4 踊場地区

昨年度はコロナ禍の影響で殆ど行事が開催されませんでした。2022年秋には「おどりは文化まつり」が開催され、血管年齢等を測定する健康チェックコーナーで健康維持の大切さを周知しました。



5 北汲沢地区

老人クラブの定例会を訪問し、区福祉保健センターの保健師に、「お口の健康」など健康寿命に関わるお話をいただきました。お話の後には、感染対策を徹底しながら、血管年齢測定を実施しました。



6 舞岡地区

コロナ禍で運動不足になりがちなとき、「いまの健康状態を知ろう」をスローガンに春秋2回の体力測定会と日頃の運動不足の解消に手軽にできる「しながら体操」講習会を実施しました。



7 川上地区

14人の推進員で活動しています。定例会では東戸塚地域ケアプラザの指導のもと健康体操の体験等を行っています。そして、独自活動である「健康ウォーキング」の開催に向けて準備をしています。



8 柏尾地区

今年度は4月からコロナ感染を予防するため、参加者名簿とスタンプネームカードを取り入れて、健康体操等を再開しました。参加毎に貼られるシールで意欲も高まり活気ある集まりになっています。



9 東戸塚地区

今年度は9人の仲間とコロナ禍のなか、活動しました。住民を対象に3年振りに健康測定会を東戸塚地区ハートプラン・ウオーラリーとコラボで開催、多くの方が参加しました。また、口腔の健康について受講しました。



10 平戸地区

過密状態を避けるために屋外で子育て支援事業を実施しています。公園遊びを中心に、絵本の読み聞かせ・水遊び・遊び歌と毎月内容を変化させ、親子の遊び場と親睦の場を提供しています。



11 平戸平和台地区

思うように活動ができないなか、今年の活動方針は推進員の知識の再確認をすることにしました。区福祉保健センターの保健師に、握力計の正しい使い方を各自チェックしていただき地区にある「にこにこハウス」に出向き定期的に測定をする準備をしています。写真は「はまちゃん体操」を体験している様子です。



12 上矢部地区

コロナ禍で遠のいた大切なふれあいと活気を再び。心と身体を健康にしたい。街中に昭和歌謡が流れていたあの頃のように街の元気を歌で取り戻したい。そんな思いで歌手の浜ゆたかさんをお招きしコロナ疲れを癒していただきました。



13 名瀬地区

13人の推進員が活動をしています。なかなか全員が集まれるわけではありませんが、6月に健康測定機器の使い方を勉強し、11月にはウォーキング企画の下見をしました。皆さんに楽しく参加してもらえる様奮闘しています。



14 大正地区

地域ケアプラザを拠点として体操教室などの活動を行っています。今年度から定例会でプロジェクターを用いたDVDによる健康講座を始めました。今後内容を充実させて行きたいと考えています。

