



各地区 健康づくりの架け橋

地区ごとの活動を紹介します!



第一地区

口腔ケア講習会



第一地区では、区役所の歯科衛生士さんに来ていただき「口腔ケア講習会」を開催しました。コロナ禍ということもあり、人数も少人数での開催となりましたが、口内環境が全身の健康にも影響を及ぼすということをお伝えいただきました。また、歯の汚れのたまり方やその進み具合、歯みがきのポイント、それに加えて、かかりつけの歯医者さんで定期検診を受けることの大切さや、口を動かす機能を保つことは、オーラルフレイル予防にもつながるので大切ということをお伝えしました。皆で舌や口の体操を行ったり、質問をしたり、ときには脱線したりと、短い時間でしたが、和やかに充実した講習を受けることができました。

第二地区

恒例! 第2日曜日ウォーキング

恒例となりました第2日曜日ウォーキング、昨年はコロナ禍のため休止となりましたが、毎回心待ちにして下さる方のご要望もあり、感染対策を徹底しながら開催する事が出来ました。継続する事で顔見知りも増え、皆さん楽しんで活動しています。

笑いヨガは今年で11年目となります。講師の小松原ゆかり先生は気さくなお人柄で丁寧な指導をしてくれます。ボールを使用し体を緩め、呼吸法で血液やリンパの流れを良くしたり、体の部位の働きや簡単に出来るストレッチなどを教えて頂いたりしています。笑いヨガのネーミング通り、「ワッハッハッハッ」と発しているうちに参加者には笑い声が溢れてきます。皆様も参加して健康寿命を延ばしましょう!



第三地区

赤ちゃん教室の補助 ころぼんよ体操



第三地区では「赤ちゃん教室」の補助と「ころぼんよ体操」を地域ケアプラザで実施しています。赤ちゃん教室は初めてママになった方々の地域交流の場となって賑やかです。

ころぼんよ体操は懐かしい昭和の音楽に合わせた体操で思ったよりキツイですが、皆さん頑張って体操しています。現在どの地域も健康寿命の延伸をめざしてフレイル予防に取り組んでいますが、私たちの「ころぼんよ体操」はそのさきがけと言えます。これからも地域住民の健康づくりを目指していきます。



第四地区

野毛山動物園 ウォーキングスタンプラリー



秋晴れの気持ちの良い10月3日、新型コロナが始まる前の2019年以来3年ぶりに野毛山動物園ウォーキングスタンプラリーを開催しました。コロナ禍では家に引きこもりになりがちなので、ご家族やご友人と一緒に動物と触れ合いながら歩いてもらいました。歩くことは、健康につながるだけでなく、気分転換、脳の活性化にもつながります。

親子も大勢参加し、ゴールでは、子どもたちに折り紙で作った動物のバッジをプレゼント、子どもたちは胸に付けると嬉しそうでした。ぜひ、来年はみなさんも参加してください。

第五地区

わくわく健康教室 スポーツウォーキング



第五地区は17人で活動しています。年9回の「わくわく健康教室」と、第4土曜日には当日申込で、スポーツウォーキング(早歩き)を実施しています。コースは3コースあり月ごとにコースを変え、四季を感じながら地域のみなさんと楽しくウォーキングをし健康づくりに取り組んでいます。コロナ禍もあり遠出のウォーキングが出来なかったため、新しいコースを作り「みなとみらい地区」にも足をのぼしています。より多くの方が健康づくりに取り組めるイベントを企画できるよう工夫し活動していきます。



第六地区

フレイル・認知症予防勉強会 第六地区を歩こう



コロナ禍での活動も3年が過ぎ、今年度はフレイル予防・認知症予防に重点を置き勉強会を実施してきました。また、健康づくりの観点からウォーキングをしながら私たちの町、第六地区を再発見しようと考えています。11月19日には第六地区を歩こう(北部)を開催、お天気にも恵まれ保健師の指導のもと楽しく秋の公園をめぐり、紅葉や町の美しさを実感し友好を深めた1日でした。また、年度末には春のウォーキング、手洗いチェックを予定しており、感染予防をしながらの活動を実践していきたいと思っています。



みなとみらい地区

タワーマンションを回る ゴミ拾いウォーク



みなとみらい地区に立ち並ぶ12棟のタワーマンションを回る「ゴミ拾いウォーク」を10月に行いました。天候にも恵まれ、複数のマンションから老若男女、外国籍の方など、35名の方が参加して、ゴミを拾いながら楽しく街を回りました。参加者からは、次回の開催を希望する声も多く聞かれ、保活としての健康の増進だけでなく、マンションごとに孤立しがちな住民同士の交流の幅を広げると共に、観光客の皆様を美しい街で迎える活動として、定例の企画にしていきたい予定です。

