

# 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16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16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。

**【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。)

各自治会町内会に届きましたら、班回覧をお願いいたします。

**【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 金木・小松崎

TEL 866-8426 FAX 865-3963

令和6年2月19日

自治会町内会長 様

戸塚区保健活動推進員会  
会長 落合 清子

「戸塚区保健活動推進員会だより第16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16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：金木、小松崎  
TEL：866-8426 FAX：865-3963





# とつか 保健活動推進員会だより

第16号

.....[ 令和5年度 研修会報告 ].....

## 横浜薬科大学 薬草園・農園研修 「～薬草で健康に～」 今年度は身近にある薬草や生薬の使われ方を間近に観察しながら学びました

当日は89名の保健活動推進員が横浜薬科大学に行き薬草園・農園の見学と飯塚教授及び梅原教授のミニ講義を受けました。薬草園は面積約2,000平方メートルで園内には比較的なじみのあるアケビ、桔梗、芍薬、山椒、甘茶など300種を超える薬草が栽培されていました。またミニ講義では、生姜と生姜を干した乾姜では薬効が異なり生姜は熱冷まし、乾姜は身体を温める作用と逆の効能があるなど興味深い話を聞くことができました。

参加者からは、「身近にある食材やスパイスなどの調味料も実は薬草であったりと知らないことを沢山学ぶ機会になりとても楽しかった」「漢方やハーブティーに興味をもった」という感想が多く寄せられました。薬草は昔から世界中で医薬品として使われており、食品としても多くの植物が利用されています。今回の研修で薬草を実際に見たり触れたりしたことで、自分がこれからもより健康に過ごすために、身体の中に摂り入れたり生活の中で利用した方が良いものを具体的に知ることができました。



### ごあいさつ

今年度はコロナ禍も明け、地区での活動が活発に行われた年となりました。保健活動推進員の皆さまには、さまざまな活動の再始動、参加人数の緩和などにあたり積極的に取り組み方の見直しを行っていただき心から感謝申し上げます。また、今年度は改選もあり、初めて推進員を担うこととされた方も多くいらっしゃいます。まずはご自身の健康を第一に、楽しみながら健康づくりの推進役として活躍していただければと思っています。どうぞよろしく願いいたします。

戸塚区保健活動推進員会 会長  
落合 清子



保健活動推進員の皆様には、日頃より地域の健康づくり活動にご尽力いただき誠にありがとうございます。新型コロナウイルス感染症も5類になり、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、体操教室などの活動を積極的に進めていただいております。区民の皆様への健康づくりへの取り組みが健康寿命の延伸に大きな力となります。今後とも皆様自身が楽しく活動を実践していただき、地域の健康づくりの推進員役・健康施策のパートナーとしてご協力をお願いいたします。

戸塚福祉保健センター長  
飯野 真理



### 15 汲沢地区

健康測定機器取り扱い研修と「しながら体操」の体験を推進員で行いました。初めて体験する推進員も区保健師の説明で大変勉強になりました。汲沢ケアプラザのご協力で「YouTube」を見ながら実践してみました。少しずつ活動を広めていきます。



### 17 下倉田地区

13名で活動しています。健康測定機器取り扱い研修をし、お互いの測定をし合うことで緊張もほぐれ、大切なひと時となりました。10月、地区社協と「しながら体操」を共催しました。2月にも「しながら体操」講習会を計画しています。



### 16 上倉田地区

今年度は12名の推進員と活動しています。6月の健康講座では「脳を鍛えるコグニサイズ」をテーマにゲームやクイズ、体操を30名の地域の方々と行い、とても盛り上がりました。



### 18 吉田矢部地区

6年前の地区独立当時、推進員は2名でしたが今年度は8名となり積極的に活動しています。健民体育祭で行った「箸で豆つまみ」では左右のタイム差に一喜一憂大賑わいになりました。また、健康運動指導士から年齢にあった運動を教えていただきました。



### 地区会長一覧

戸塚第一地区	上田 幸子	川上地区	舟田 康司	名瀬地区	山口 美奈子
戸塚第二地区	山口 幸文	柏尾地区	江橋 志津栄	大正地区	名越 高治
戸塚第三地区	米澤 一人	東戸塚地区	坂田 郁子	汲沢地区	石井 健次
踊場地区	草苺 通廣	平戸地区	秋田 榮子	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	松原 真実	下倉田地区	鈴金 茂
舞岡地区	黒田 正樹	上矢部地区	北澤 秀記	吉田矢部地区	森田 朝子

### 表彰受賞者

横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰 ●秋田 榮子（平戸地区）



横浜市保健活動推進員永年勤続表彰

- 10年 ●森木 勝晴（戸塚第三地区） ●池田 由美（柏尾地区） ●廣田 桂子（戸塚第三地区） ●秋田 榮子（平戸地区） ●和氣 恒子（踊場地区） ●森田 朝子（吉田矢部地区）
- 20年 ●濱野 和子（戸塚第二地区） ●奥村 研一（東戸塚地区）
- 30年 ●上田 幸子（戸塚第一地区）  
(敬称略)

編集後記 コロナの影響が無くなった訳ではありませんが、「健康寿命を延ばそう」をスローガンに、一生懸命に取り組んでいる全18地区それぞれの特色ある活動を今回も紹介・報告することができました。



### しながら体操とは



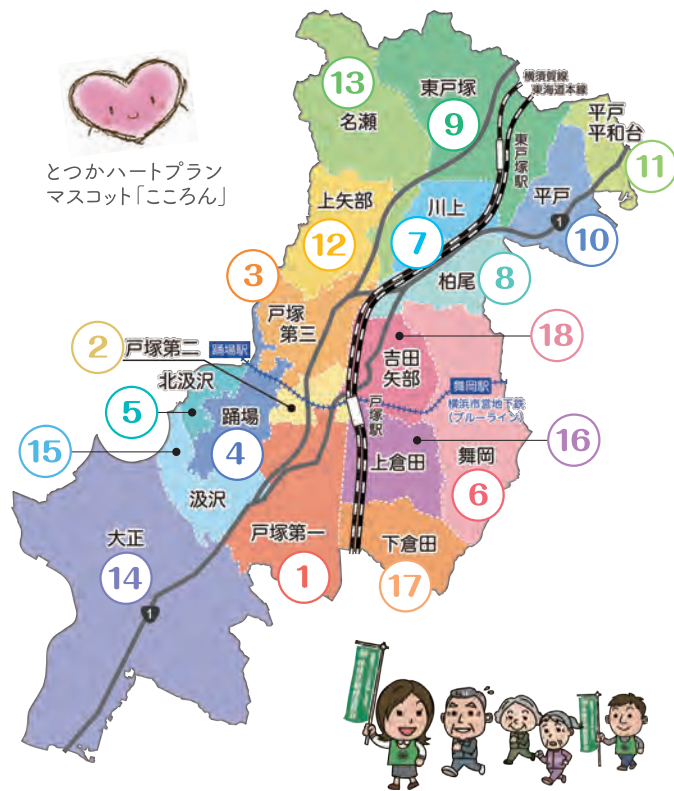
「しながら体操」は気軽に体操を行えるように戸塚スポーツセンターの協力のもと作成した、猫背や立ち姿勢を改善するのに効果的な体操です。腰痛やひざ痛の予防にもなりますので、家事をしている時・テレビを見ている時など無理せずに行ってみてください。

資料は戸塚区ホームページからダウンロードできます▶ 戸塚区保健活動推進員会 検索



# 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

「出張します」しながら体操&健康測定  
今年度は26名で活動しています。健康機器取り扱い研修を受け、地域ケアプラザや町内会・自治会のイベントに出張しています。健康を考えるきっかけづくりになればと思います。



## 2 戸塚第二地区

「ポッチャ矢沢」も2年目を迎え、1月に「矢沢杯」を開催しました。「赤？青？どっちが近い？」と指さしながら、少年少女のようにゲームを楽しむ笑顔が見られる会になりました。



## 3 戸塚第三地区

健康づくりのための健康チェックを中心に活動しています。竹灯笼のタベ、スポーツフェスティバル及びぶらっとフェスティバルに参加し、健康チェックを行いました。具体的には血管年齢、血圧、パルスオキシメーター、肺活量、握力の測定をしました。今後も健康チェックを中心に活動していこうと考えています。



## 4 踊場地区

コロナのために活動を制限していた連合運動会や踊場文化祭りが久しぶりに開催され、救護班や健康チェックコーナーでの活動を再開しました。



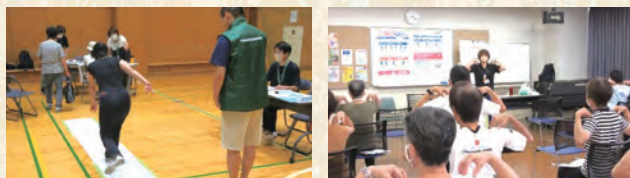
## 5 北汲沢地区

「知って得する健康講座」を開催しました。区保健師の方からインフルエンザ、コロナ等の感染症予防のお話と、併せて血管年齢と足指力測定、手洗いチェックを実施し、好評裡に終わりました。



## 6 舞岡地区

「いつまでも自分の足で元気に歩こう」をテーマに2ステップテスト等の体力測定会を、また戸塚スポーツセンターの佐久間所長に「しながら体操」と手軽にできる握力強化法を指導していただきました。



## 7 川上地区

年1回のウォーキング大会を中心に活動しています。定期的な会議の中で、BCチェッカーの研修も行いました。今年度は地域の方との交流を増やし、イベントにも参加しています。



## 8 柏尾地区

今年度は新しい推進員も加わり賑やかになりました。毎月の健康体操は地域の介護施設から講師をお招きして笑いの絶えない講座になっています。地域行事も活発になり忙しくも楽しい一年になりました。



## 9 東戸塚地区

今年度は13名で活動しています。8月に健康測定機器取り扱い研修、10月の東戸塚地域ケアプラザ祭りやウォークラリーに合わせて区民の健康測定会を開催しました。今後もお口の健康講座、認知症の勉強会を予定しています。



## 10 平戸地区

今年度は10名の推進員で活動しています。健康づくり支援として「歯と口の健康づくり出前講座」を平戸平和台地区、平戸地域ケアプラザと共催しました。また、子育て支援では「かたつむり」(月1回開催)を主な中心事業として活動しています。



## 11 平戸平和台地区

今年度は、平戸地区と合同で、「歯と口の健康づくり出前講座」を行いました。「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動についてや歯と口の健康のお話を聞いたり、健口体操、咀嚼力判定チェックなどを体験しました。



## 12 上矢部地区

今年度は、ほぼ全員新任で何をしたら良いか分からない状況からのスタートでしたが12月になって救急救命講習を実施できました。定例会では「みんなが知らないウォーキングの秘密教えます」を視聴しました。3月にはウォーキング戸塚七福神巡りも企画中です。



## 13 名瀬地区

今年度は13名の推進員で活動しています。まだまだ手探りの様な感じですが、10月に名瀬上矢部市民の森を歩こうという事で、20名でウォーキングを行いました。天気も良くて汗をかきました。



## 14 大正地区

11月に12名の参加でウォーキングを実施しました。谷矢部池公園でカワセミやカモを眺め、花壇の花を愛でてきました。2月には、西横浜国際総合病院の出前講座を開催予定です。

