

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17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17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?】 例年お願いしているもので、令和2年度から4年度は新型コロナの影響で見合わせましたが、昨年は2月区連会でお願いしました。
【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。) 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 戸塚区福祉保健課

担当者名 金木・小林

TEL 866-8426 FAX 865-3963

令和7年2月18日

自治会町内会長 各位

戸塚区保健活動推進委員会
会長 落合 清子

「戸塚区保健活動推進委員会だより第17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、区民の皆様に広く知っていただくために、「戸塚区保健活動推進委員会だより第17号」を発行しました。

つきましては、より多くの皆様に御覧いただきたく、御多忙のところ誠に恐縮ですが、班回覧をお願いいたします。

〒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委員会事務局
担当：金木、小林
TEL：866-8426 FAX：865-3963



とつか 保健活動推進員会だより

第17号

[令和6年度 研修会報告]

全体研修会 みんなで「しながら」体操を広めよう! 「しながら体操」の基本から、地域で広めていくための声かけポイントなどを学びました

今年度は、午前を基礎編、午後を応用編とし2回に分けて合計109名が研修会に参加しました。戸塚スポーツセンターの所長をはじめ職員の方を講師に迎え、基礎編では、「しながら体操」になじみの薄い推進員を対象に、効果的なやり方などを教えていただきました。応用編では、同じく戸塚スポーツセンターの方から、地域で広めていくにあたり説明の仕方などのコツやポイントを学びました。

体操の前と後で、体の動き(関節の可動域など)が変わることなどを実感し、「実践してみてもよかったです」、「地域の活動でも活かそう」、「活動に取り入れてみる」などの声が上がりました。
今後も各地区で「しながら体操」の取組みをすすめていきます。シニア会などの集まりや地域のイベントなどの際には、是非地区の保活にお声かけください。



● 家で何かを「しながら」体操

「しながら体操」は、家で一人でも手軽にできる体操として、戸塚スポーツセンターの協力のもと作成した戸塚区保活オリジナルの体操です。体操編6種類、筋トレ編3種類の全部で9種類があります。どの動きも簡単で覚えやすく、どれか一つやるだけでも効果があります。毎日継続して行うことで、腰痛やひざ痛の予防につながります。家事をしているとき、テレビを見ているときなど気軽に無理せず行ってください。

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

YouTube(ユーチューブ)で解説動画が見られます▶



ごあいさつ

今年度も、戸塚区保健活動推進員会では、それぞれの取り組みにおいて沢山の皆さんにご協力ご助力いただきました。戸塚区民まつりに併せて行われた「健康まつり」では、保活ブースに多くの方に来ていただきました。また、各地区のイベントなどに参加して、「健康チェック」などの私たちの活動について、知ってもらえる機会を得ることができました。こうしたことは各町内会・自治会の皆さん方のお力があることと非常に感謝しているところです。来年度も、これまで以上のご協力ご助力いただきたくよろしくお願い致します。

戸塚区保健活動推進員会 会長
落合 清子



保健活動推進員とは…

保健活動推進員(通称:保活)は、地域の健康づくりの推進役として、市長の委嘱を受け、地域の皆様が健康に意識を向けるきっかけづくりや、体操など健康づくりのための活動を行っています。

こんなことをしています

- 健康測定機器による健康チェック(血管年齢測定、握力・足指力測定など)
- 体操など健康のための講座の開催
- ウォーキングなどのイベント開催など



保活の旗が目印
歯と口の健康週間イベントでの健康チェックの様子

15 汲沢地区

8月に健康測定機器の取り扱いを研修し、9月は敬老の集いで、看護師と救護所を開設しました。10月には、ケアプラザで「歯と口の健康づくり出前講座」を開催し、参加者から多くの質問がありました。



17 下倉田地区

13名で活動しています。今年は「しながら体操」の講習会を2回開催しました。10月は地区社協と共催しました。また、区保健師の説明のもと健康測定機器取り扱い研修を行い大変勉強になりました。



16 上倉田地区

10月に「カルシウムについて知ろう」をテーマに健康講座を開催し、約20名の方が参加されました。これからも地域の健康づくりの推進役として、協力し合いながら楽しく活動していきます。



18 吉田矢部地区

地区恒例の運動会に参加し握力、足指力測定を行いました。足指力測定では、測定器の幅に指が開かない人がいたり、力の弱い人が多く、足指運動法などのチラシを渡して転倒のリスクを減らせるように話しました。



市の全体研修会で事例発表を行いました!

令和6年11月18日(月)に関内ホール大ホールで、横浜市の全体研修会が行われました。各区の事例発表では、緑区、青葉区に続き、戸塚区が「地域とともに健康づくり～『しながら体操』&健康チェック～」と題し、「しながら体操」の誕生から現在の普及についてと、健康チェックの取組について発表を行いました。

6名のプロジェクトメンバーが、半年以上前から原稿や資料作成などの準備を重ね、当日は3名のメンバーが発表しました。これからは「しながら体操」と健康チェックを両輪とした普及活動に取り組めます。



表彰受賞者

横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰

- 坂田 郁子(東戸塚地区)
- 森田 朝子(吉田矢部地区)



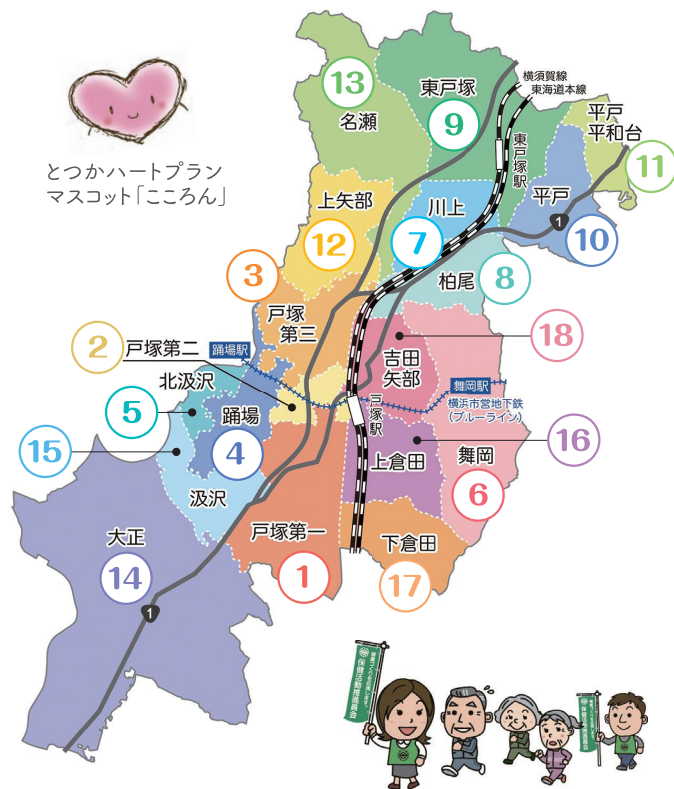
(敬称略)

編集後記

各地区がそれぞれ工夫し、健康測定会や体操講習会など「地域の健康づくり」の場を広めている様子を紹介しました。これからも健康づくりに役立つ活動を続けてまいります。

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

コロナ禍で縮小していた活動も、今年度「しながら体操&健康チェック」を町内会や老人会の依頼で開催できました。また、久しぶりに外に出て、俣野別邸庭園で花や紅葉など「秋」を楽しみました。



2 戸塚第二地区

健康チェックの会を開き、手洗いチェッカーや血管年齢測定、骨密度測定を行いました。参加者の皆さんは結果に一喜一憂しながら生活習慣についていろいろ話し合いました。



3 戸塚第三地区

例年4回くらい健康チェックを実施しています。10月に地区で行われたイベントでは、血管年齢、血圧、血中酸素濃度、肺活量、握力等の測定をしました。今後も健康チェックを中心に活動を実施していきます。



4 踊場地区

健康に関心を持ってもらうため、体育祭・文化祭において、「健康チェック」を実施し、結果をご本人へお伝えする活動を行っています。また、民生委員と共に高齢者の「昼食会」等も行っていきます。



5 北汲沢地区

町内会のサロンに出張し、区保健師の話と血管年齢測定を実施しました。毎年恒例の「知って得する健康講座」では、区歯科衛生士の「歯と口の健康づくり出張講座」と血管年齢測定を行い、皆さんに喜んでいただきました。



6 舞岡地区

区歯科衛生士を講師に「歯と口の健康づくり出前講座」を開き、歯磨きのポイントや唾液腺マッサージ等を学びました。4年連続の体力測定会では「みんなで健康寿命を延ばそう」をテーマに健康測定や乳がんの触診体験などを行いました。



7 川上地区

年に1回のウォーキング大会を中心に地域の健康づくりに携わる活動をしています。今年度は地域のイベントにも参加しました。また定期的な会議の中で、血管年齢測定や足指力測定等の研修も行いました。



8 柏尾地区

今年度も地域の方と月1回の健康体操を行いました。保活の研修として舞岡公園のウォーキングと健康を意識したお料理教室を行いました。



9 東戸塚地区

6月に「フレイル予防の食事」の勉強をし、10月には恒例の「健康測定会」を地域ケアプラザで開催、11月にはウォーキング研修を行いました。定例会議後には必ずハマトレ、しながら体操等をしています。



10 平戸地区

連合町内会・地区社協・ケアプラザと連携しての「健康測定」、毎月開催している1~3歳児の親子の遊び場「かたつむり」など、平戸地区10名のメンバーで楽しく活動しています。



11 平戸平和台地区

今年度は、地区社協から健康チェックの依頼があり、血管年齢と握力の測定やしながら体操の紹介を行いました。12月には、スリーA式脳活性化リハビリの講師を招き、認知症予防講座を開催しました。



12 上矢部地区

認知症サポーター養成講座を開催、地域包括センターの方も入った寸劇もあり実感ある講座でした。また、12月には湘南医療大学による医療公開講座も開催しました。



13 名瀬地区

13名の推進員で活動しています。6月に、まゆげの渡邊さんによる腹話術で名瀬地区の歴史やためになるお話の講座を開催しました。11月は初めてケアプラザまつりに参加して健康チェックを行いました。地域の皆さんと健康を見直す機会になりました。



14 大正地区

31名の推進員で活動しています。6月の定例会は区保健師から、血管年齢測定の研修を受けました。11月には、大船フラワーセンターまで約一時間のウォーキング、12月には、西横浜国際総合病院の出前講座も開催しました。

