



金沢区保健活動推進員だより

きぼう



第8号

平成27年3月

金沢区の魅力いっぱい

2014

健康ウォーキング

1dayウォーキング

横浜市では「健康寿命日本一」を目指し、日常生活の中で楽しみながら、健康づくりができる仕組みづくりを進めています。

今回、「環境未来都市 横浜“かなざわ八携協定”（※）」の締結事業者である京浜急行電鉄株式会社、横浜金沢観光協会と共催し、区民の健康づくりと地域の振興を兼ねたウォーキングイベントを実施しました。

11月22日「1day ウォーキング」では、金沢文庫駅西口広場から金沢区の歴史、海の幸、工場直売店などをめぐる約6kmを歩くコースをさわやかな秋晴れの下、1,048人という多くの方々にご参加いただきました。コース上には、4箇所のスタンプポイントがあり、名刹「称名寺」、国登録有形文化財「金沢園」を巡り、「アナゴ天井」などが食べられる「柴漁港」、作りたてのお菓子などが買い物できる「食品団地（福浦）」とスタンプラリーをしながら楽しくウォーキングができたと好評でした。また、ゴール近くの福浦食品団地内にある横浜マーチャンダイジングセンターでも、丁度月に一度のアウトレットセールが開催されており、こちらでもお買い物を楽しんでいただきました。



保健活動推進員も約6kmのコースを一般参加者とともにウォーキングを楽しみ、ゴールエリアではイベント等ですっかりおなじみの「黒豆ジュース」で参加者へおもてなしし、この「1day ウォーキング」を盛りあげました。



大勢の方々に満足いただき、
大変盛り上がりました。



ゴールでのウォーキング満足度

※「環境未来都市 横浜“かなざわ八携協定”」とは・・・少子高齢化の進む金沢区では、地域活性化策を協力して実践するため鉄道事業者、企業、大学、商工業など八者による協定を締結しました。この協定を契機に、連携協力の輪を広げながら、豊かな自然を次世代に引き継ぐとともに、金沢のまちの魅力を広く内外に発信しています。

金沢区 富田千秋 福祉保健センター長あいさつ



保健活動推進員の皆様には、日頃から地域の健康づくりの推進役、行政と地域のパイプ役として活動していただいています。この場を借りてお礼申し上げます。

1月に公表した「横浜市中期4か年計画2014～2017」では、「370万人の健康づくり」を位置づけています。その具体的な取組として、歩数計を活用した「よこはまウォーキングポイント」など日常生活の中で楽しみながら継続して取り組める仕組みにより健康づくりを推進する「横浜健康スタイル」を掲げています。

地域ぐるみで健康づくりを推進する風土づくりと中期計画の実現に向けて、さらに活動の輪を広げていっていただくことを期待しております。

金沢区ウォーキング研修会

「保健活動推進員」「食生活等改善推進員」「町ぐるみ健康づくりの会」の合同で開催されました。

講師に東京医科大学八王子医療センター 健康運動指導士 天川淑宏先生をお招きし、「動ける体・動きやすい体づくりを目標としたウォーキング」について学びました。

研修会に参加して

日頃からウォーキングすることの大切さは認識していましたが、より一層具体的に理解することができました。

その中でも、身体のみ健康だけでなく、脳が活性化され心も元気になってくる。また、間違った歩き方の恐ろしさ。そして、一日一回でも毎日続けるストレッチの大切さ。

これからも、ここで学習したことを生かして、ウォーキングに取り組んで行きたいと思います。

(金沢南部地区 森田)



ミニレターの発行



健康に関わる情報発信を強化すべく、「金沢区保健活動推進員会からのお知らせ」を年2回、自治会町内会掲示板に掲示させていただいています。

6月に「熱中症」について、また、11月には「ロコモ」について、それぞれ取り上げました。

今後も発行を定期的に続けていきますので、ご注目ください。

受賞おめでとうございます!!

次の方々が、横浜市保健医療功労者市長表彰を受賞されました。

平成 25 年度・・・金沢南部地区 会長 森田 逸子 金沢地区 副会長 西村 美江

平成 26 年度・・・金沢地区 会長 石光 恒雄 六浦西地区 副会長 篠崎 広美

編集後記

私達は地域の健康づくりの推進役として様々な活動に取り組んでいます。今年度から始まった「よこはまウォーキングポイント事業」への参加、また、いくつになっても自立した生活を送ることができるよう生活習慣の見直しや年に一回は健（検）診を受けて「健康寿命」が延びるようにしています。

この広報「きぼう」を通して保健活動推進員の活動が皆さまに御理解され地域の健康づくりに多くの方が御参加下さることを願っております。

金沢区保健活動推進員会会長 青木 悦子

金沢区保健活動推進員会

会長 青木 悦子

副会長 長谷川 典代、森田 逸子

広報委員

柳下 悦子、尾上 志保子、石光 恒雄、山口 詔代、山田 久子、室園 幸子

編集・発行

金沢区保健活動推進員会（事務局：金沢区役所福祉保健課内）

〒236-0021 横浜市内金沢区泥亀 2-9-1 TEL：045-788-7820、FAX：045-784-4600

FSC® 森林認証紙、ノン VOC インキ（石油系溶剤 0%）など印刷資材と製造工程が環境に配慮されているグリーンプリンティング認定工場で印刷しています。また、読みやすさに配慮した書体を使用しています。

VOC FREE

GREEN PRINTING JAPAN
P-810164

リサイクル適性 A
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

ミックス
責任ある木質資源を
使用した紙
FSC® C009309

いきいきフェスタ

海の公園で行われる「金沢まつり いきいきフェスタ」では、今年も「健康づくり月間イベント」として、「健康チェックコーナー【血管年齢・握力・棒反応・足指力・長座体前屈】」を開き、当日は爽やかな快晴に恵まれ、400名以上と多くの方々に受けていただきました。

活動紹介パネル展

平成26年から、奇数月の第4月曜日に区役所2階ロビーにて、地区活動紹介パネルの展示とBCチェッカーによる血管年齢測定を9時30分から11時30分まで開催し、健康づくり啓発活動を行っています。

子育て支援 キラキラ金沢っ子ファミリーフェスタ

能見台地区センターで開催されたファミリーフェスタに“ママ・パパの健康チェック”を担当しました。

血管年齢・足指力・体組成計の3つの測定を行い

毎年、このコーナーを楽しみに参加している方もたくさんおられ、また、測定後にお配りした「黒豆ジュース」も大変好評でした。

この活動を通して、自分の体を見つめ直し健康づくりへの関心が深まっていると感じています。

毎回、血管年齢測定には、60～80名の参加者があり、「いきいきフェスタ健康チェックコーナー」同様、今後区民の方々に浸透し、健康づくりの輪が広がっていくことと思います。

ましたが、“ママ・パパ”以外の祖父母の方々もいらしていただき、大変好評でした。



各地区保健活動推進委員会の活動

日々地域で健康づくり活動に励む

14 地区の活動を紹介します。

(1号につき7地区ずつの活動紹介をします。)

富岡第三地区

今年度は、富岡地域ケアプラザと共催し「チャレンジ☆フェスティバル」を開催しました。

BCチェッカー（血管年齢測定）でのチェック、3台の高さの違う台を使用して“立ち上がりテストでロコモチェック”とロコモティブシンドロームを啓蒙し、カラーリング・グランドゴルフなどを、老若男女に年齢に関係なく体験していただき、大変好評でした。



富岡西・能見台地区

5人という少ない人数で、保健活動推進員のコンセプトである「地域の方々の健康のお手伝い」をどのように進めていき、かつ、私達がそれを負担に感じないようにすることが、私達地区の大きな課題だったと思います。

歯周疾患予防教室、ルーシーダットン、血管年齢測定、ハーブティー講座等、楽しく活動した2年間でした。



金沢シーサイドタウン地区

今回で9回目の開催となる「健康づくり講座・お話と食事会」では、お話を保健師・栄養士にいただき、私達推進員が作った食事を食べていただきます。年1回ですが、この講座を楽しみにしている方々があり、私達もやりがいを感じています。他に連合自治会、地区社協の行事にも協力しています。



施設見学会 ★神奈川県赤十字血液センター他★

推進員活動の見識を広げるため、また、推進員同士の情報交換・親睦を深めることを目的に、9月11日、施設見学会を行いました。

- ・神奈川県赤十字血液センター（神奈川県厚木市）
献血後の血液が輸血用血液製剤になるまでの製造
- ・株式会社東華軒（神奈川県小田原市）
駅弁などの製造、昼食は東華軒のお弁当
- ・ライオン株式会社小田原工場（神奈川県小田原市）
歯みがき粉の製造と地域とのかかわり



施設見学会に参加して【日本赤十字血液センター】

献血でいただいた血液は生化学検査を行い、不必要な成分が取り除かれ、4種類に分類された血液製剤の多くがガン治療に使用されています。また、献血者の約74%が50歳未満の方々である一方で、輸血用血液製剤の約85%は50歳以上の方々に使用されています。

少子高齢社会を迎えて、血液不足は深刻な問題です。献血によって多くの患者さんの命が救われています。私たちはもっと多くの方々に献血の大切さを伝えて、献血の協力をお願いしていかなければと思いました。

（金沢東部地区 尾上）



【ライオン（株）にて昔の歯磨製造機を見学】

▶ 金沢中部地区

今年度の活動は、講座「お医者さんへの上手なかかり方」、八景島へのウォーキング、料理研究会等でした。講座では賢い患者になるためのノウハウを学び、ウォーキングでは参加者同士の楽しい会話はお互いの絆を深め、料理研究会ではレシピや調理のアイデアを持ち寄り、素敵な料理が完成する等々、有意義な1年でした。



▶ 六浦地区

海と山に恵まれた金沢区をウォーキングで楽しもうと計画しました。6月、9月、11月と各保健活動推進員が無理なく歩けるような目標を決めました。

6月には追浜にある海洋開発機構を見学できました。

“しんかい6500”を目の前にして感動しました。



▶ 金沢地区

金沢地区では、「かもめ体操」で体を動かしてから定例会を始めます。また、体力づくりと親睦を目的に2回のウォーキングを実施しており、①円覚寺～つるし雛見学～建長寺～鎌倉八幡宮 ②市大医学部～横浜市消防局ヘリポートの見学～八景島のアじさいを見てきました。



▶ 釜利谷地区

私達の地区では、健康づくり支援として「健康体操、ウォーキング」高齢者支援は「手話ダンス、生演奏会、フォークダンス」子育て支援は「親子でおさんぽ、バランスメニュー（食育講座）」をそれぞれのグループが担当し活動しています。各催しとも大変好評を得て地域の多くの方々の参加を頂いています。



金沢区ウォーキング研修会

「保健活動推進員」「食生活等改善推進員」「町ぐるみ健康づくりの会」の合同で開催されました。
講師に東京医科大学八王子医療センター 健康運動指導士 天川淑宏先生をお招きし、「動ける体・動きやすい体づくりを目標としたウォーキング」について学びました。

研修会に参加して

日頃からウォーキングすることの大切さは認識していましたが、より一層具体的に理解することができました。

その中でも、身体だけでなく、脳が活性化され心も元気になってくる。また、間違った歩き方の恐ろしさ。そして、一日一回でも毎日続けるストレッチの大切さ。

これからも、ここで学習したことを生かして、ウォーキングに取り組んで行きたいと思います。

(金沢南部地区 森田)



ミニレターの発行



健康に関わる情報発信を強化すべく、「金沢区保健活動推進員会からのお知らせ」を年2回、自治会町内会掲示板に掲示させていただいています。

6月に「熱中症」について、また、11月には「ロコモ」について、それぞれ取り上げました。

今後も発行を定期的に続けていきますので、ご注目ください。

受賞おめでとうございます!!

次の方々が、横浜市保健医療功労者市長表彰を受賞されました。

平成 25 年度・・・金沢南部地区	会長 森田 逸子	金沢地区	副会長 西村 美江
平成 26 年度・・・金沢地区	会長 石光 恒雄	六浦西地区	副会長 篠崎 広美

編集後記

私たちは地域の健康づくりの推進役として様々な活動に取り組んでいます。今年度から始まった「よこはまウォーキングポイント事業」への参加、また、いくつになっても自立した生活を送ることができるよう生活習慣の見直しや年に一回は健（検）診を受けて「健康寿命」が延びるようにしています。

この広報「きぼう」を通して保健活動推進員の活動が皆さまに御理解され地域の健康づくりに多くの方が御参加下さることを願っております。

金沢区保健活動推進員会会長 青木 悦子

金沢区保健活動推進員会

会長 青木 悦子

副会長 長谷川 典代、森田 逸子

広報委員

柳下 悦子、尾上 志保子、石光 恒雄、山口 詔代、山田 久子、室園 幸子

編集・発行

金沢区保健活動推進員会（事務局：金沢区役所福祉保健課内）

〒236-0021 横浜市金沢区泥亀 2-9-1 TEL：045-788-7820、FAX：045-784-4600

FSC® 森林認証紙、ノン VOC インキ（石油系溶剤 0%）など印刷資材と製造工程が環境に配慮されているグリーンプリンティング認定工場で印刷しています。また、読みやすさに配慮した書体を使用しています。

