

# さかえ

# 第4号

# つながる

# 通信

〈編集・発行年月日〉  
平成23年10月24日  
栄区役所福祉保健課  
栄区社会福祉協議会

## 身近な地域で健康づくりをすすめよう！

栄区地域福祉保健計画「さかえ・つながるプラン」では、7つの基本方針が立てられています。この基本方針ごとに、『地域』『区役所』『区社会福祉協議会』『地域ケアプラザ』の取り組みが掲載されています。

今回のつながる通信では、7つの基本方針のうち『基本方針3 健康・生きがいづくり』に注目し、地域での健康づくり活動などをご紹介します。



自分自身の健康づくりをどの様と考えているかを、今年3月に行った区民アンケートから見ていきたいと思ひます。

### 「さかえ・つながるプラン」7つの基本方針

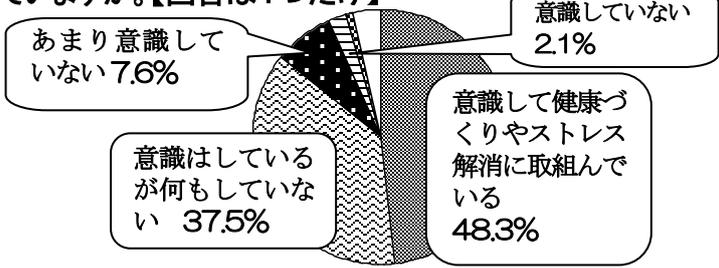
- 基本方針1. 担い手の発掘・育成
- 基本方針2. 情報の受発信
- 基本方針3. 健康・生きがいづくり
- 基本方針4. 交流の場づくり
- 基本方針5. 生活環境の向上
- 基本方針6. 高齢者・障害者等支援
- 基本方針7. 次世代育成・支援



### 3人に1人は…自分の健康は意識しているが何もしていない

Q. 自分自身の体やこころの健康について普段から意識していますか。【回答は1つだけ】

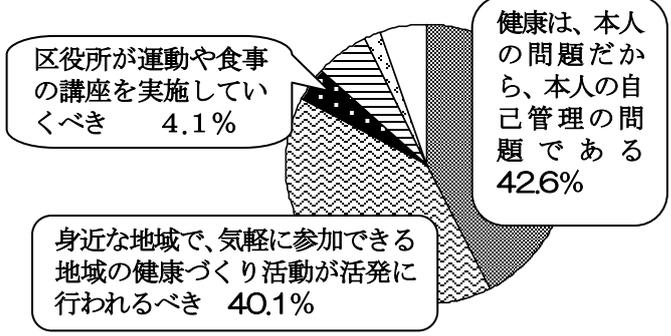
「意識して健康づくりに取り組んでいる」との回答が約半数ある一方で、「意識はしているが特に何もしていない」人が4割弱となっています。また、意識をしていないとの回答が、約1割ありました。



### 身近な地域で気軽に参加できる健康づくりの場が大切！と思う人が4割

Q. 区民の誰もが健康を維持向上していくには、どのような方策が必要だと思いますか。【回答は1つだけ】

健康づくりは自分の問題という回答が一番多かったものの、身近な地域で活動が活発に行われるべきとの意見も4割を超えています。



健康づくりは、身近な場所で取り組めるきっかけづくりが大切！！



# ご存じですか？こんな活動…



## 『町ぐるみ健康づくり活動』をご存じですか？

いつまでも「健康」であり続けるためには、一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組んでいくことが大切です。

ですが、「何から始めたらよいかかわからない」「始めても一人では長続きしない」といった声がよく聞かれます。やはり、地域社会全体が、一人ひとりの健康づくりを支援するという仕組みが大切です。栄区福祉保健センターでは、平成8年度から、区民の誰もが身近な地域や場所で、気軽に健康づくりに取り組むことができるよう、各地区の主体的な健康づくり活動を支援しています。

平成12年度からは、各地区で保健活動推進員など地域住民が主体となり、『町ぐるみ健康づくり委員会』などのグループが組織され、自主的な運営が行なわれています。ウォーキング、太極拳、健康料理教室、健康講座などの多彩な活動が地域で展開されていますので、今回はそのいくつかをご紹介します。

### 保健活動推進員とは…

市の委嘱を受け、地域の健康づくりの推進役、行政の健康づくり施策のパートナー役として、地域で生活習慣病予防などの健康づくり活動を行っています。区民まつりや各地域での健康教室開催など、栄区では、138名の方が活躍されています。

### いきいき健康づくり（本郷第三地区）

いきいき健康づくりでは、毎月1回集まり、ウォーキング、ヨガ、レク体操、気功など、毎月内容を変えて、様々なメニューを体験できるようにしています。参加した後に「この体操はどこへ行けばできますか？」という声が多く、地域の健康づくり活動のきっかけとなっているそうです。また、活動日に健康チェックができることから、それを目的にいらしている方も増えています。来年で10年、この会がきっかけとなり、参加者が地域の色々な健康づくりサークルにつながり、『自分の健康づくりとともに地域の健康づくりを考えていけるように』活動していってほしいとのことでした。



“健康づくりは公園で”…  
この日は健康遊具を使っての運動でした。

### いきいき小菅ヶ谷

（小菅ヶ谷地区町ぐるみ健康づくり委員会）

いきいき小菅ヶ谷では、毎月、ウォーキング、グランドゴルフ、太極拳を開催しています。また、年に2回健康料理教室を開催しています。健康料理教室は、ヘルスマイトさん\*に教えていただき、今回はみんなできれいな薔薇寿司を作りました。巻く時は真剣そのもの…役員の方が

「いやあ～今日はみんな真剣だねえ…」とおっしゃっていましたが、調理後は「思ったより簡単できれいにできた！」「1人だと取り組む前からあきらめていたと思うけれど、食卓が華やぐわ!!」と、にぎやかに見せ合い試食会。作る楽しさを教えていただいたひと時でした。



ヘルスマイトさんに教えていただいて、きれいな薔薇寿司を作りました



小菅ヶ谷地区では、毎月第2日曜日、本郷台駅前公園で『日曜太極拳』を開催しています。

### 食生活等改善推進員（愛称：\*ヘルスマイト）とは…

福祉保健センターが主催する講習会を修了された方で組織されるボランティアグループです。『私たちの健康は私たちの手で』を合言葉に、地域の皆さんと一緒に健康づくりを進めるお手伝いをしています。活動テーマは『食事・運動・休養もバランスを整えてコマ回そう』で、生活習慣病予防のための食生活講座のほか、親子や男性を対象にした料理教室などを開催しています。区民まつりや各地域での講習会の開催を通じて、“食の大切さ・楽しさ”を伝えています。



### はまレクの日 笠間地区

＝ 地域に広めよう『はまちゃん体操\*\*』の輪 ＝

笠間地区では、平成20年から保健活動推進員が中心となり、毎月第2土曜日開催しています。各自で血圧測定や血管年齢測定器などの健康測定をした後、はまちゃん体操とレクリエーションをしています。今回は、隔月でいらっしゃるレクリエーション協会の先生のご指導の日で、先生の楽しいお話は、笑いの中にも年を重ねる心構えが盛り込まれていました。「集まって、声を出すこと！体は思うように動かなくても声は出せますよ！」と。チームでゲームをしながら楽しい汗を流した半日でした。



保健活動推進員の皆さんはお揃いのスタッフTシャツ。今日のはまちゃん体操は、座位編とリズム編です。

### \*\*はまちゃん体操とは…

＝ 気軽にはじめる健康習慣・誰でもできるお手軽運動 ＝  
『はまちゃん体操』は、関節の動きをスムーズにし、筋力の低下を予防するために、横浜市と財横浜市体育協会が作成した介護予防体操で、「座位編」「立位編」「リズム編」の3種類あります。DVD・ビデオは区役所・地域ケアプラザで貸出ししています。

### はじめてみようと思ったら…

まずは地域の回覧板や掲示板で保健活動推進員さんの活動を見てみましょう！「すきっぷ」という広報紙も出しています。お問い合わせは地域の保健活動推進員、または区役所福祉保健課健康づくり係へ。

電話：894-6964 FAX：895-1759



まずは、活動に参加してみませんか？

## ボランティア活動の はじめの一步 をふみだしてみませんか？

栄区社会福祉協議会ボランティアセンターでは、ボランティア活動を始めようとしている人を応援しています。

ボランティア活動は、1人ひとりの自発的な活動で、自分の意思で行うものです。決して「～しなければならない」「～してあげる」というものではありません。活動には様々なものがあり、参加することでたくさんの出会いや発見もあります。また、自分自身の生きがいや健康づくりに繋がっている方も増えています。

今までボランティア活動や地域活動をしたことがないけれど、自分の街のことをもっと知りたい、多くの人と関わってみたいと感じたら、それがボランティア活動への第一歩です。「誰かのために」ではなく、「自分自身のために」活動を始めてみませんか。

栄区社会福祉協議会ボランティアセンターでは、コーディネーターが相談に乗り、あなたがボランティア活動への「はじめの一步」を踏み出せるように、サポートします。

興味がある方は、栄区社会福祉協議会ボランティアセンターまでお気軽にお立ち寄りください。

### ボランティアセンターでは…

- ボランティアコーディネート○  
(ボランティア活動者と依頼者を繋ぎます)
- ボランティア入門講座の開催○
- 学校を対象とした福祉教育の推進○
- 車いす等の貸出し○
- ボランティア情報誌「そら」の発行○

上記以外でも多岐にわたり、ボランティア活動を応援しています。



ピアハッピー栄  
マスコットキャラクター  
そらちゃん

### 栄区社会福祉協議会

#### ボランティアセンター

〒247-0005 栄区桂町 279-29  
(栄公会堂隣)

第2期 栄区地域福祉保健計画の冊子（本冊子、概要版、地区別計画リーフレット）は、事業企画担当（区役所新館3階304番窓口）のほか、栄区社会福祉協議会、区内地域ケアプラザなどで配布しています。

本冊子は区役所ホームページからもご覧いただけます。

<http://www.city.yokohama.lg.jp/sakae/guide/fukushi/2chifuku.html>

音声訳ボランティアの会 COSMOS の協力により、音声訳版を作成しました。

栄区社会福祉協議会へお問い合わせください。

## ～さかえつながる通信についてのお問合せは～

栄区役所福祉保健課事業企画担当

電話：894-6962

Fax：895-1759

横浜市栄区社会福祉協議会

電話：894-8521

Fax：892-8974