

須坂市保健補導員会だより

第88号

2023年9月5日

発行／第33期須坂市保健補導員会

発行責任者／第33期会長 玉井 良美

2023年度スローガン のばそう健康寿命 目指そう笑顔のサポーター



5月22日に、北原町公会堂にて講師の岡田袖未子先生をお招きし、「自分でできるリンパマッサージ」を開催しました。平日ということもあり、高齢の方が多かつたのでヨガマットと椅子の両方を準備しました。

アロマオイルを塗つて足の指先から膝までを順にマッサージ。始めは痛さを感じても徐々に柔らかくなり、血行も良くなつて足が軽くなつたように感じました。

5月22日に、北原町公会堂にて講師の岡田袖未子先生をお招きし、「自分でできるリンパマッサージ」を開催しました。平日ということもあり、高齢の方が多かつたのでヨガマットと椅子の両方を準備しました。

第33期 北原町
中野恵子

わたしたちの町の活動

後半は保健師から高血圧の話があり、動脈硬化が進むと血管がこんなに硬くなるんだと血管の模型を触つて感じることができました。参加者の方々に喜んでいただけて、とてもよかつたです。

後半は保健師から高血圧の話があり、動脈硬化が進むと血管がこんなに硬くなるんだと血管の模型を触つて感じることができました。参加者の方々に喜んでいただけて、とてもよかつたです。

深い絆を感じた O B会

第33期 南横町
滝沢すみ子

6月24日梅雨の晴れ間に、南横町保健補導員OB会が催され、第3期から32期の方まで参加がありました。コロナ禍を乗り越えて続くOB会の絆の深さを感じました。今回の催しのメインである血管年齢チェック、手洗いチェックは、OBの方も未経験で、血管の年齢や形状などを測ることができます。

話もあり、ウォーキングについて、「個人差があるので、休みを入れながら続けていくことが大事。」という秘訣を教えていただきました。皆さんのが笑顔から催してよかつたと思える会になりました。



5年ぶりに 保健補導員経験者(OB) のつどいを開催します

日時 2024年3月17日(日)
時間 13時30分～(予定)
場所 メセナホール

内 容

テレビやラジオでもご活躍されている篠原菊紀先生（公立諒訪東京理科大学教授）による講演会があります。「どうすれば脳の活性化につながるのか」脳科学の研究成果を基にお話しいただきます。

その他健康チェックができるブースもあります。

多くの皆様のご参加をお待ちしております。

※詳細については後日ご案内します。



4月15日

定期総会を開催

コロナ5類移行に伴い、会歌を高らかに歌い開始。今年度の重点目標として、「健（検）診を受け、病気の予防と早期発見に努めよう」「生活習慣病予防のために、サキベジに取り組もう」が可決され、今年度は活動の幅を広げていこうと補導員一同決意を新たにした。

サキベジ 野菜を先にたくさん食べよう

プロック学習で生活習慣病予防について学びました。須坂市はメタボリックシンドローム予備群の人の割合が県内19市の中でも高い状況であることを知りました。これは大変!!

食事の時、野菜を先に食べる「サキベジ」をすることで生活習慣病の予防・改善につながります。みなさんもサキベジを実践し、一緒に健康になります。



「サキベジ」うちわで
力ツタカタ祭り

第33期 北相之島町
丸山裕美

今年は4年ぶりの開催となり、第33期保健補導員会として参加する事ができ安

心しました。当日は早めに集まり踊りの練習をして出発。天気も良く、少し風もあり最高でした。各自作つた、サキベジスローガンうちわでアピールし、楽しく踊りました。去年は中止になりましたが、今年は踊りを通して、補導員さん同士が団結でき、参加する事の大切さを感じました。また一つ良い思い出が増えました。

今まで保健補導員経験者の皆様には現役補導員から個々に配布しておりましたが、今後は各町での回覧と、補導員活動の機会にお渡します。また、各町の公会堂、各地域公民館等に設置しますので、ご自由にお持ちください。

編集後記

新型コロナウイルス感染による社会活動の制限も緩和され、各町の活動の様子を紹介していただきました。保健補導員会だよりは今回4面から2面にし、読みやすい内容を心がけました。私たちの活動も2年目を迎え、健康づくりを学び地域に広める「笑顔のサポート」を目指しています。皆様に感謝申し上げます。