

須坂市保健補導員会だより

発行 第27期須坂市保健補導員会

第二十七期がドーンとスタートを切って早や、半年が過ぎようとしています。四月当初の事、総勢二七八名!!こりやすごい。やるっきゃない。ガツチリスクラム組んで突進だ。「皆で力



27期の私達は今
27期会長 松井あさ子

を寄せれば百万馬力」とばかり、かけ声も勇ましく飛び出しました。二つのつかいスローガンを高らかに掲げて、『地域の皆さんと手をつなぎ、楽しく心豊かに生活できるまちにしましょう』、『健康づくり推進都市の担い手として自ら健康づくりの実践者となりましょう』を合言葉に組織委員会、健康づくり委員会、教養委員会の三部から成る理事会（総会に次ぐ決議機関）を中心に毎月一回話し合いを持ち、それを各地域毎のブロック会へ、更に

各町へとつなげ、連携を取りながら活動して来たところ。あちこちで笑い声がはじけ飛ぶ今日この頃となりました。そんな中で思う事は、少子高齢化社会にあつて今私たち補導員会は地域の皆さん方のために何をなすべきかあります。大きな課題として各々じっくり考え行動する時だと思います。又、先輩の皆さん方が築いて下さったこの伝統ある素晴らしい会を、尚一層誇れる会にすべく補導員一同一丸となって頑張ります。どうぞ宜しく。

を寄せれば百万馬力」とばかり、かけ声も勇ましく飛び出しました。二つのつかいスローガンを高らかに掲げて、『地域の皆さんと手をつなぎ、楽しく心豊かに生活できるまちにしましょう』、『健康づくり推進都市の担い手として自ら健康づくりの実践者となりましょう』を合言葉に組織委員会、健康づくり委員会、教養委員会の三部から成る理事会（総会に次ぐ決議機関）を中心に毎月一回話し合いを持ち、それを各地域毎のブロック会へ、更に

- ◎初代〜二十七期保健補導員の絆を深め、交流しよう
- ◎自分の健康プランを持つための学習を深め実践し、健康なまちづくりのために活動をすすめよう
- ◎ボランティアとしての意識を持ち、福祉のまちづくりに協力しよう
- ◎保健補導員会だよりを発行する（年二回）
- ◎子育て支援を通して出会いと仲間づくりの輪を広めよう
- ◎健康と環境に関わる学習をしよう
- ◎タバコの副流煙の害について学習し、禁煙をすすめよう
- ◎ユニフォームをそろえ、活動しよう
- ◎健康体操を覚えよう
- ◎無理なく続けられる運動をすすめよう
- ◎自ら健診を受け、声かけ運動により受診率を高めよう
- ◎健康に関する学習を積み重ね、日常生活を見直してみよう

スローガン

◎地域のみなさんと手をつなぎ、楽しく心豊かに生活できるまちにしましょう

◎健康づくり推進宣言都市の担い手として、自ら健康づくりの実践者となりましょう

平成二十二年定期総会開催

5/29(土)

組織委員会

教養委員会

健康づくり委員会

第27期保健補導員会理事名簿

ブロック	氏名	行政区	委員会
1B	正 玉利 晴代	豊丘町	健康づくり
	副 岩田 好子	本上町	教 養
2B	正 滝澤 米子	太子町	副会長
	副 池田 紀子	光ヶ丘ニュータウン	教 養
3B	正 上原 淑子	北横町	健康づくり
	副 萩原 輝美	南横町	教 養
4B	正 松井 あさ子	小山町	会 長
	副 清水 千恵子	境沢町	健康づくり
5B	正 牧 八代枝	本郷町	健康づくり
	副 勝山 眞澄	相森町	教養副委員長
6B	正 米山 静江	小河原町	健康づくり
	副 齋藤 幸子	南小河原町	教 養
7B	正 田中 尚子	塩川町	健康づくり
	副 有賀 ふみ子	沼目町	教養副委員長
8B	正 有賀 陽子	井上町	健康づくり副委員長
	副 山岸 洋子	幸高町	教養委員長
9B	正 藤澤 ひろ子	望岳台	書 記
	副 松澤 貞代	上八町	教 養
10B	正 山下 美知子	夏端町	会 計
	副 吉田 正枝	塩野町	健康づくり委員長



歴代正副会長会議

6 月 29 日、歴代正副会長の 19 名のご出席により、会議が開催されました。はじめに、27 期の松井会長より、保健補導員活動の目的をよく理解し、各期で積み上げてきた伝統を大切にしながら前期の方々の活動を無にするこなく皆で頑張つて、活動していきたいとあいさつがありました。

引き続き、各期の会長より、近況報告をしていただきました。それぞれの期での活動を振り返り誇りを持って活動してきたことや、その時の活動が現在の元気な生活の基となっていることなど出されました。その後、今年度の活動計画の説明と健康づくり課長より、会への負担金に関する住民監査請求について市の対応報告をしていただきました。

この日は、医療費の低い長野県の保健補導員制度を調査された、慶応義塾大学員



の今村氏が須坂市役所に来訪されており、交流の機会も得られました。先生は、25 期の補導員 73 人にインタビューをされており、50 年以上活動を引き継いできた会長さん方とお話ができたことを、感激しておられました。健康づくりの活動だけでなく、地域のつながり、コミュニティ作りに関与しているとの評価をいただきました。

今年の「初代から 27 期須坂市保健補導員のつどい」で今村先生に研究報告をしていただくことになっております。

※つどいの詳細については、ご案内チラシをご覧ください。

27 期 太子町
滝澤 米子

昨日迄の暑さが嘘の様に涼しくて、いい汗かいているヨ、なんて言いながら開けた弁当は、低カロリーで



保健補導員の皆様方におかれましては、日頃より市民の皆さんの健康増進とその普及に、格別のお力添えを賜っておりますことに対しまして、心から感謝と敬意を申し上げます。

27 期保健補導員会発足後、地域での健診や子育て広場、町の行事への参加等の活動が早速開始されていることに、

「ソーシャル・キャピタル」とは「人と人とのつながりのちからを指すもの」で、ソーシャル・キャピタルが高い地域は、コミュニティがうまく

先頃、保健補導員制度の調査分析を行い、『コミュニティのちから―遠慮がちなソーシャル・キャピタルの発見』を出版した、今村晴彦さん（慶応義塾大学院研究員）にお会いしました。

いくと言われています。補導員さんが一軒一軒訪問する活動は、地域のつながりをつくるきっかけになっており、また、ふれあいサロンや子育て広場は人と人をつなげ、健康づくりの輪を広める重要な活動であると評価されています。地域や家族のつながりが希薄化される今日、安心して生活できる地域づくりにも大きな役割を果たしていただいております。

27 期の皆様におかれましては、研修や健康づくりを実践いただくと共に、仲間づくり、地域での交流を大切にしてください。有意義で思い出多き活動となり、保健補導員会が益々発展されますようご祈念申し上げます。



講師：菅野 隆先生

長野支部 須高分会研修交流会

平成 22 年 9 月 8 日 須坂市北部体育館

『毎日のらくらく簡単運動～メタボから腰や膝の関節痛、介護予防まで～』講演と実技

27 期 本上町
小野澤 裕子

残暑が続く、去る九月八日、約一七〇名余りの保健補導員が集まり、須高分会研修交流会が行われた。

「毎日のらくらく簡単運動」講師の菅野隆先生は、体は締まって動きは機敏、話が面白い。皆、一挙一動に引き込まれていく。

メタボとは何か？内臓に脂肪が異常に蓄積した病態Ⅱ動脈硬化を促進。メタボにならない様に、もしくはメタボを改善すればいいのだ！ならば、運動すればいい！ウォーキング、自転車、水泳、筋トレにストレッチ。どんな方法がいいかは、受講した補導員に聞いて下さい。身構えず、普段の生活の中で無理なく出来る事、ハミガキ中に膝の曲げ伸ばし、買い物しながら上体ひねり、お風呂上りにテレビを見ながら、足裏マッサージ。これなら私にも出来るそうだ！試してみよう！

ありながら、目も舌も充分に楽しませてくれる、食べる人への心配りいっぱい。「まごはやさしいお弁当」。

美味しい昼食を頬張りながら、日頃の活動についての思いやら、研修会感想などに話が弾みました。

とかく三日坊主になりがちなウォーキング、ストレッチ。続けて健康を維持し、活動に活かしたい。又、補導員は出ることも多く、検診の通知を配るのも大変。いろいろあつてどうなる事かと思つたが、こんなに楽しい交流会にも参加出来たし、ブロック会でも健康に係る勉強も出来る。頬つぺたまわしと言えども、折角受けた補導員の仕事を通して、家族や地域の人の日々の生活の中で、大いに役立つ活動をしていきたい。一番は自分のためになるもの。とても楽しく有意義な交流会でした。

わが町の活動

ふれあいサロン

27期 沼目町
坪井 すみ江

六月七日（月）生きがいづくり、仲間づくりで、元気で生き生きとした生活が送れるようにと、民生委員さんのご尽力により、第一回沼目町ふれあいサロンが始まりました。



各町の実情に合わせ、町ごとに企画し、区と協力しながら様々な活動を行っています。学習したことを地域の皆さんにお伝えする健康講座、地域の高齢者の方を対象としたふれあいサロン、地域での子育てを支援する子育て広場、地域での健康相談、ボランティア活動などが行われています。今回はその中から三つの活動をご紹介します。

区長会との懇談会

27期 井上町
中澤 好子

各地区ごとに区長さん方と保健補導員の懇談会を開催し、活動の情報交換や地区の健康課題、区の活動に関する話し合いを行っています。

J A 須高井上支所に於いて、六月五日に区長会との懇談会が開催されました。保健補導員として日が浅く、各町の区長さんと日頃

ご一緒する事が少ない中、良い機会となりました。協議事項の一つとして敬老会の件がありました。区長会長さんより、開催は安全面に於いて場所の確保が難しくなり、非常に残念ですが中止にするという経緯

少しでも楽にと、座イスがわりに机を工夫して会場作りをするなど、居心地の良いサロンになりました。

参加された皆さんは十五人程でした。「公会堂なら近いし、気がねしないで出掛けてこられた」「近くに居るのになかなか顔もあわす事ないので、何年振りかでお会いできたね」などなど、ニコニコ顔でお話されている様子は、この日を待ち望んでいらつしやった事が伺われました。我々補導員もこの場に関われて、自分たちもいっぱい元気をいただいたいちゃいました。

毎月第一月曜日に年十回程開催されるので、これからも補導員として、地域の方々とより親しみをもちながら参加できることを楽しみにしております。

のお話がありました。

保健師さんからは煙草の副流煙の害の問題、また高齢化が進む中、須坂市や当地区の高齢化率や年齢構造について、資料を基にお話を頂き、今後私達が直面する高齢化問題について改めて考えさせられました。

保健補導員の活動状況など、和やかな雰囲気の中で意見交換ができ、大変有意義な会となりました。

子育て広場

27期 新田町
岩下 智子

今年の四月から「子育て広場」が、豊洲地域公民館で開催されています。私たち補導員は、六月より毎月当番制でお手伝いに参加させて頂くことになりました。

八月二十六日、まだ残暑が厳しい中、十時前から早々に二組の親子さんが見えて下さいました。急いでホールに借りてきたおもちゃを運び、ボールプールを館長さんと一緒に作りました。クーラーが効いた広場に、可愛い姿が次々と来



場してきました。あちらこちらで、お母さん同士のお話が弾みます。病気にかかって心配したこと、お子さんの成長のようす、予防接種はこの病院で受けるのが

よいか等、話題は尽きません。広場での交流は、いろんな安心感をもらえるところなんです。前半の自由あそびの後は、子育て支援



センター指導員による紙芝居や親子体操です。体操でスキンシップをたっぷりとりつつ母子の笑顔がはじけたところで広場は終了しました。

27期 坂田町
池田 礼子

六月二十一日、分館と補導員会共催で、認知症について保健師の三宅さんより、分かり易く解説とその予防について講演して頂きました。講演に先立って補導員が



お手伝いした体組成測定を行い、体年齢が実年

齢よりもかなり若い方もおられ、和やかな雰囲気でした。

認知症は色々な意味で、私達の身近な問題となつて来ておりますが、

意外に知らない事が多く認知症はどのようなものか、引き起こす原因・症状と詳しく話して頂きました。脳血管性認知症の予防には高血圧、高脂血症、肥満



族や周りの人と楽しく過ごし、病気を寄せつけない暮らしをしたいものです。これからも健康講座等に参加し、長寿社会を知っておきたいものです。



カッタカタ祭り

例年になく猛暑の中、今年もカッタカタ祭りが盛大に行われました。

私達「二十七日」保健補導員も、ピンクの法被に身を包み、総勢八十七人での参加です。

お祭り広場は、この町のどこにこんな沢山の人が居たのだろうかと思う程の人、人、人。

27期 北横町 上原 淑子

踊りの連や観客でいっぱいになり、猛暑も負ける程の熱気の中、踊りが始まりました。

ソーレの元気な掛け声と共に跳ねて踊る子供たち、揃いの浴衣で踊る連、踊りの手順を歌にして、唄いながら踊る連、趣向を凝らした山車を曳きながら歩く連など、沢山の個性あふれた連が続く中、松井会長さんと、滝沢副会長さんの持つプラカードを先頭に、私達も続きます。何度も練習しての参加でもあり、皆の顔はとびつき



りの笑顔、掛け声も元気で踊りもとっても綺麗に揃っています。今年も踊りのコンテストは行われませんでした、が、「須坂小唄」はとても息の合ったものでしたし、「新

須坂小唄」も反対側の連の人達と向き合って、お互い元気に手を叩き、挨拶を交わしながら、和気あいあいとても楽しく踊る事が出来ました。



山車はコンテストがあるので、より一層力が入って居るようでした。七福神の山車をはじめ、思わず「クスッ」と笑えるようなものから「すごい」と感心する様な力が入った物が沢山あり、観客の目を奪っていました。

すれ違う各連の人達の顔は勿論、とびつきりの笑顔ですし、周りの観客の方々も、声を掛けたり、手を叩いたり、皆が笑顔で一緒に参加して下さっているのを強く感じながら、今日ここに参加出来たことに心から感謝し、「こ

健康豆知識

～ 血圧のお話 ～



みなさんは、毎日血圧を測っていますか？
血圧が高い状態が長く続くと、血管に大きな負担がかかって、血管の弾力性をなくし硬くさせてしまいます。これを動脈硬化といいますが、脳卒中や心疾患などの原因になります。

毎日血圧測定をし、自分のからだの健康管理をしましょう。
★血圧測定のポイント
・血管は心臓から遠くなるほど細くなるため、手首で測る血圧計は寒さや暑さなどの影響を受けやすくなります。



すくなくります。なるべく上腕で測るタイプの血圧計を使いましょう。
・血圧はリラックスした状態で測りましょう。朝は起床し排尿を済ませたあと11〜2分椅子に座してから測定し、夜は就寝する直前に測定しましょう。なるべく毎日決まった時間に測定しましょう。

職員紹介

の健康な笑顔の輪が、このまま、ずーっと続きます様に、「私達保健補導員が少しでもそのお役にたてます様に」と願いながら、今まで先輩方が築いて来られたものをしっかりと引き継ぎ、次の方々にバトンタッチをして行かなければと思った、暑い、暑い夏の夜でした。

各地区を担当する保健師を紹介いたします。よろしくお願い致します。

- 第1ブロック (上部・豊丘地区) 中嶋 由里絵
- 第2ブロック (東部・旭ヶ丘地区) 萩原 幹子
- 第3ブロック (西部地区) 松島 絵梨
- 第4ブロック (南部地区) 三宅 智香子
- 第5ブロック (日滝地区) 富澤 晃代
- 第6ブロック (豊洲地区) 富沢 文子
- 第7ブロック (日野地区) 小林 翔子
- 第8ブロック (井上地区) 浅野 章子
- 第9ブロック (高甫地区) 大峽 好美
- 第10ブロック (仁礼地区) 鈴木 あゆ子

今後の予定

- 十月二十四日 第十七回須坂健康まつり
- 十一月二十四日 初代〜二十七期保健補導員のつどい
- 平成二十三年 〇二月 全体研修会

編集後記

厳しい暑さの夏が過ぎ、ようやく秋も深まってまいりました。

ここに保健補導員だより64号をお届けします。

私達27期保健補導員が活動を開始して、はや半年が過ぎ、初めての体験にとまどいながらも、日々健康に関する学習や各町での活動にとりくんでいるところです。これからも地域の皆様と共に健康な地域づくりに頑張っていきたいと思っております。

お忙しい中、原稿をお寄せいただきました皆様、ありがとうございます。今後ともご協力をお願いいたします。