須坂市保健補導員会だより

発　　行　須坂市保健補導員会
発行責任者　第27期会長　松井あさ子

小諸市保健推進員との交流会

27期　上八町　松沢貞代

５月19日、須坂市17名、小諸市21名の理事による、交流会に参加しました。

普段の活動の大変なことや健診の大切さを、どのように市民の人達に伝えれば病気を未然に防ぐことができるかなど話し合いました。話し合いの中で、健診のＰＲ活動としてスーパーの店頭でのチラシ配りなど小諸市ならではの、楽しい活動が報告されました。

交流会を通じて感じたことの一つに須坂市の保健補導員制度を創りあげた人達のことが想像され、一人でも多くの方が保健補導員を経験することができるように、「再任」が無く活動し続けたことに頭が下がりました。保健補導員経験者は、約６４００人ですが、その人達の経験や活動が須坂市の健康づくりを支え続けているのだと思いました。補導員活動の基礎をなしている毎月の理事会、ブロック会で独自の事業計画を立てて実施していることを改めて振り返り、活動の継続と実践の大切さを痛感しました。

この度の交流会では、小諸市の色々な活動の多様性にふれ、自分達のこれからの活動にどのように取り入れて発展充実させていくことができるか、その大切さと重みをしみじみ考えさせられました。

東日本大震災義援金にご協力ありがとうございました

26期副会長　早川トヨ子

東日本大震災の復旧は、現地の人々にとっては遅々とした様子の声もありますが、明るいニュースも聞けるとほっとします。先の募金に際しましては、27期のみなさんの熱い協力（活動）のもと、**2，168，803円**の義援金が集まりました。

ありがとうございました。

地区ごとの視察研修

27期　東横町　竹前祐子

６月16日、西部地区の視察研修の日は、梅雨とは思えない気持ちの良い日となりました。

鍋倉の「森の家」で、午前中はインストラクターと共に、実際に森の中を歩く「森林セラピー」を体験しました。鍋倉の森は、車椅子でも入れるように整備してあるということで、足元が平らで、足に負担がかからない程柔らかでした。速度もゆっくりで、森の植物の説明も交えていただき、わかりやすく、又、実際に葉を手で揉んで匂いを嗅ぎ、普段使わない五感をちょっと研ぎ澄ましながら森の中を歩きました。

森のガイドさんとブナ林を散策♪

また、食の部分でも飯山でとれた旬の野菜と地元ならではの食材を使い、体の中から健康になるようにと工夫されていました。

午後は、「森林ヨガ」を行い、森の空気をいっぱい取り込んで、身体の中からリフレッシュし、盛り沢山でとても楽しい一日でした。

視察研修

地区ごとに視察し、学びました。

姿勢を正して心も身体も健康に

27期　常盤町　久保　隆子

６月19日、東部・旭ヶ丘地区は長野市吉田にある「長野パーソナルコンディショニングセンター」へ視察研修に行きました。４月の定期総会（下面記事）でとても楽しい講演をして下さった中村先生が経営される施設です。まず、中村先生の「良い医師の見分け方」、「お金をかけず、痛い思いもせず、健康で過ごすにはどうしたらよいか」等、ユーモアたっぷりのお話を聴きました。それから、ロコモ運動（正しい姿勢を作り、骨盤や筋肉、関節等の改善を図る）についての説明の後、実際にボールや器具を使い、骨盤や背骨、普段は動かさない筋肉を動かしました。今、自分はどこの関節や筋肉を使っているかを意識しながら、短時間でしたがとても気持ち良くリフレッシュできたと思います。「姿勢を正して心も身体も健康に！」自分の健康を維持するために、日頃から意識することが大切であると再認識した研修でした。

かんてんぱぱガーデン

27期　米持町　藤井　里美

小雨の中、６月21日「かんてんぱぱガーデン」へ視察研修に行ってきました。緑がきれいで、癒される所でした。まずは「健康パビリオン」で、かんてんの特長を勉強し、その後、設置されている機械で健康チェックをしました。結果を見て「愕然」、衰えを確認することとなりました。

工場も見学してきました。とてもクリーンな環境で、女性にやさしい配慮がなされ、社員を大切にしている会社だと感じました。

ガーデン内のレストランは、かんてんを使ったバランスのとれた献立メニューがありました。

健康は、日々の積み重ねが結果として表われてくるものだと感じました。その為に一日三回の食事は大切なものだと思います。病気になって薬を飲むようになる前に、日々の生活を見つめ直して、次回の健康チェックには、現状維持を目指します。

かんてんぱぱ工場の説明を受けています

講演会

27期　本郷町　藤沢　礼子

「笑顔とふれあいで健康なからだづくり」私達にピッタリの演題。講師の経歴を聞いて、先生を拝見してまず、『痛い所、肩腰に触ってほしいな！楽になるだろうな！』と思いました。

ふれあいやタッチの仕方で相手の心情がわかる。また、極論で話さないとインパクトに欠け相手の心に響かない。女性は様々な機会で地域に関わり友達も作れるが、男性は退職後に人と関わる機会が減り、ボケやすいということでした。親しみやすくユーモアあふれる先生の講話に笑いの連続でした。「あなたはあと何年位生きたいですか?」と先生から質問がありました。今のまま何もしないと、希望する年数に、要介護と寝たきり期間の八年間がプラスされるそうです。また、誰もがなりたくない、でも気になる認知症については、「ひきこもり」「転ぶ」「痛む」「病む」の４つの要因をカバーすることが大切。元気でいるために脳トレ・筋トレ・脂肪トレを行いましょうと話されました。先生の言葉の一つ一つが身にしみた、ひと時でした。

平成23年度 定期総会

４月26日、保健センターにおいて、出席者229名のもと開催されました。

講師紹介

中村　崇氏（理学療法士）

・医療法人アレックス副理事長

「信州の綾小路きみまろ」で知られる理学療法士。地域の健康づくりから教育・スポーツ・介護予防と広い分野で活躍されています。

わが町の活動

保健補導員の町独自の活動の中で、今回は豊丘地区、塩川町をご紹介します。

豊丘地区のボランティア活動

27期　豊丘上町　山岸　春代

任期二年目の目標として福祉の町づくりに協力できたらと考えました。まずは地元に『なずな豊丘』という宅幼老所があることを知り、毎月ボランティアを計画し実施しています。全員が『須坂荘』と『なずな豊丘』の二ヶ所へ年４回訪問します。活動を始めてすぐの５月に、なずな豊丘の一周年記念感謝祭と須坂荘祭りが行われ、当日は８名が参加しました。駐車場係から作品の販売や歌の発表会など、楽しいひとときを過ごせました。

笑顔のふれあいと心をこめてのお手伝いが少しでも出来たのではないかと、思います。

帰り道、満たされた気持ちで、私達自身が優しくなれたと感じたことが、ボランティアとしての第一歩なのではないでしょうか。

塩川町の健康講座

27期　塩川町　田中　尚子

去る５月14日に〝肺がん防止について〟～その煙は大丈夫？～と題して保健師の市村美里さんを講師に講座を開催しました。

会場で最も関心があったのは、『肺がんモデル』という肺の模型を見た時です。真っ黒いその肺はたばこを吸い続けた人の肺でした。

肺がんの危険性は、『一日のたばこ本数×喫煙年数』で「４００以上で危険群」、「６００以上は高度危険群」でした。ニコチンを体から完全に抜けさせるには、72時間吸わないでいることでした。むろん禁煙の期間が長くなる程改善されます。話し合いではこの恐ろしいたばこと別れた禁煙体験談、たばこに関して今困っている話などが出されました。

町の補導員で区民の健康づくりを推進するためノートを作成しましたので活用いただければと思います。

たばこの害について皆さん熱心に耳を傾けてくれました

第34回 須坂カッタカタ祭り

27期　南小河原町　境　のり子

まず検診!!

手作りのうちわで検診もPR！

7月23日、34回目を迎えた須坂カッタカタまつりは「震災の東日本支援とサッカーなでしこジャパンの優勝を祝して、明るく楽しく和やかに」の開催宣言で始まり、57連で３千人を越える参加者が、揃いの法被やTシャツや浴衣姿で趣向を凝らした山車を引いて踊りました。曲は勿論「カッタカタ」。正調須坂小唄と新須坂小唄です。元気な小学生達は大きな掛け声をかけながら飛び跳ね、全身で楽しんでいました。

私達27期保健補導員は役員さん手作りの「受けよう、まず検診！」のアピール入りうちわを手に、ピンクの法被も若々しく総勢93名で参加しました。次第に踊りも揃って途中からは「それ禁煙！」「それ検診！」の合の手を入れる余裕も出てきました。

明治から昭和へと先人の残してくれた「製糸の町須坂」を象徴する祭りが末永く続きますように。

お母さんたちの交流の場に　子育て広場

27期　高甫地区

高甫地区では、子育て広場を26期の方に立ち上げて頂き今年で3年目となりました。スケジュールは年11回で、高甫地域公民館において毎月第3金曜日の午前10時より11時30分まで行っています。

内容は、10時から11時まで遊具や絵本などで自由遊びをして、その後子育て支援センターの先生による体操、紙芝居などをして頂いています。その他12月の時にはクリスマス会を開催しました。館長さんがサンタクロースになり、ハーモニカを吹いて頂き、全員で歌を歌いました。サンタさんから、プレゼントを渡してもらい子供達は大喜びでした。参加人数は当初よりだいぶ増え保健補導員の活動として定着してきています。

子どもたちは普段と違う環境やおもちゃでとても楽しそうに遊び、笑顔をたくさん見せてくれます。

お気に入りのおもちゃあるかな

お母さん達は、お母さん同士で相談し合ったり、体重や身長の計測をしたりと子どもの成長を感じながら、リラックスした時間を過ごしています。

今日はどんな手遊びかな

お子さん同士の遊びの場としてまた、お母さん同士の交流の場として今後も子育て広場を続けていって頂きたいと思います。私達保健補導員は、今後も大切なお子さんに目配りや気配りをし、見守りたいと思います。お母さん方には、短い時間ですが少しでも「ゆとり」と「息ぬき」をして欲しいと思います。

子育て広場開催予定（H23年９月～H24年３月）

各地域公民館や子育て支援センター、保健師と協力し、開催しています。

〇近くに子育て中のお母さんがいらしたら、ぜひご紹介ください。

〇詳しくは、地区の保健補導員までご確認ください

開催町	日　　時	会　　場
豊丘地区	９月14日㈬午前	豊丘地域公民館
相 森 町	毎月第３木曜日 午前（12月、３月は休み）	相森町公会堂
高 橋 町	毎月第１金曜日　午前	高橋町公会堂
大 谷 町	９月12日㈪午前	大谷町研修センター
本 郷 町	毎月第２・４金曜日　午前	本郷町公会堂
豊洲地区	毎月第４木曜日　午前	豊洲地域公民館
日野地区	11月２日㈬午前	農村環境改善センター(別館)
井上地区	９/20・10/18・12/13以外は、毎月第２・４火曜日　午前	井上地域公民館
高甫地区	毎月第３金曜日　午前	高甫地域公民館
仁礼地区	毎月第２水曜日　午前	仁礼コミュニティセンター

保健センターの保健師・管理栄養士さんを紹介します

上部・豊丘地区（第1ブロック）　中村　英基

東部・旭ヶ丘地区（第2ブロック）　荻原　幹子

峯村　雅子

西部地区（第3ブロック）　宮川　靖子

南部地区（第4ブロック）　赤沼智香子

日滝地区（第5ブロック）　海野　愛

豊洲地区（第6ブロック）　冨沢　文子

日野地区（第7ブロック）　市村　美里

井上地区（第8ブロック）　浅野　章子

高甫地区（第9ブロック）　佐藤　佳奈

仁礼地区（第10ブロック）　鈴木あゆ子

管理栄養士　中山　静恵

中村　智美

編集後記

今年は春先より四季の移り変わりが、微妙にズレてきている様に感じます。また、東日本大震災等、次から次へと起こる災害に深く心が痛みます。

お忙しい中、原稿をお寄せ下さいました皆様に、厚く御礼申し上げます。

第27期も残り半年余り、皆様のご指導・ご協力をいただき、健康で楽しく活動して参りたいと思います。

発行・編集　須坂市保健補導員会
事務局　須坂市健康づくり課
☎　026-248-9023