

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

初代く27期保健補導員会 親睦交流会

27期 福島町 平野 瑠美子

今年の保健補導員のOB
会事業は、東日本大震災
が起こったため、身近な場
所で親睦を図りましよう
と『湯つ蔵んど』で行われ
ました。3期から27期まで
172名が集い、期や町を
超えて交流しました。

講師の内山二郎先生によ
るワークショップは保健
補導員活動に関する4つの
質問があり、今の自分の気
持ちに一番近い答えを選び、
意見を聞く方式で行われま
した。それぞれの意見を聞
き共感し合い、保健補導員
活動や自分の今後の生活を
考える機会となりました。

OBの皆さんは、町ごとに
同期の仲間と活動した思い
出を懐かしく話されていま
した。また、補導員活動で
学んだことを時々思い出し、
実行されているとのことだ
した。「家族に補導員が回っ
てきたらどうする？」の設
問には、引きつけることを
勧めるが、本人の意思尊重

派が、大多数でした。

昭和二十年、当時の高甫
村で発足した保健補導員
会の記録である『須坂の母
ちゃん頑張る』を読み、先
人の偉業に感動しておりま
す。保健補導員制度は代々
受け継がれ、住民ボラン
ティアの存在ともいえる保
健補導員会活動は重要な役
割を担っていると思います。



親睦交流会アンケートより

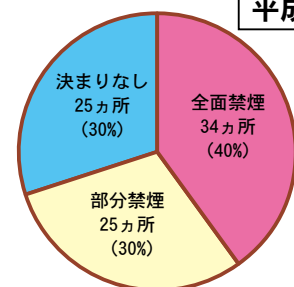
・懐かしい仲間に出会って、現役
時代を思い出し、楽しい時間
となった。いつまでも元気で
いるパワーをもらった。

・OBや現役の様々な意見を
聞くことができて良かった。
保健補導員の大切さを再認識
した。

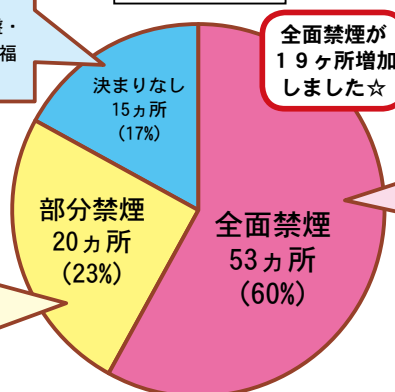
各町公会堂の禁煙状況調査を行いました

平成21年度の調査と比べて、全面禁煙の公会堂が19ヶ所増加し
53ヶ所になりました。※調査対象：89公会堂（前回平成21年調査87公会堂）

平成21年度



平成23年度



豊丘上町（中灰野梅の木・金田）
松川町 相森町第2 塩川町
田の神町 仁礼（板倉・常盤・
関谷・西原・新田・浅間塚・福
沢・瀬ノ脇・仙仁）

豊丘上町（上原・2組） 春木町
太子町 東横町 南横町
須坂ハイランド町
本郷町研修センター 本郷町
小河原町 北相之島町 八重森町
五閑町 九反町 幸高町
下八町 村石町 仁礼町（中村）
夏端町 米子町

穀町 上町 本上町 上中町 大日向町 豊丘上町（豊里）
豊丘町（中田・新田・下灰野・中村・豊中団地・明光寺）
新町 常盤町 旭ヶ丘町 北旭ヶ丘町 光ヶ丘ニュータウン
北横町 立町 馬場町 西町 坂田町 南原町 北原町
小山町 屋部町 八幡町 境沢町 高橋町 大谷町
大谷町研修センター 相森町 高畑町 南小河原町 新田町
小島町 相之島町 豊島町 沼目町 高梨町 村山町
井上町 福島町 中島町 米持町 二陸町 上八町 野辺町
明德町 望岳台 亀倉町 塩野町 峰の原高原町

禁煙運動が前進した町の紹介

- 南小河原町 … 今年の区の総会にて保健補導員から公会堂での禁煙をお願いしたところ、区長より理解のある回答と協力を得て、禁煙となった。利用するお母さんや子どもにも喜ばれ、とても良かったと思っている。
- 沼目町 … 禁煙のポスターで働きかけを行い、区長へ禁煙を勧めるようお願いしたところ、今年から禁煙となった。
- 豊丘町（中村） … 健康のことを考え全面禁煙となり、区民の方から、「たばこをやめた」という話が聞こえてきており、各自がたばこの害についての意識が高まってきたと思う。



須高分会研修交流会

27期 田の神町

田中八千代

今にも雨が降り出しそうな中、高山村のチャオルの森でインターバル速歩の研修に参加しました。

インターバル速歩とは「ゆつくり歩き」を三分間歩いたら、今度は「速歩」で呼吸が弾み汗がにじむ位のペースで歩くことをいい

講師紹介

まるおか よしゆき
丸岡 禎之 先生

NPO法人熟年体育大学リサーチセンター
健康増進コーディネーター
県内各地でインターバル速歩等のウォーキングのガイドや、熱中症予防等の講習会を行っています。



ます。これを繰り返すと結構きつい運動になります。脂肪は1gで7.2kcalのエネルギーがあり、1kg落とすには7200kcalの運動を行わないと減らないそうです。日頃の運動不足を思い知らされる事になり、改めて歩くことの大切さを学びました。

午後には体育館においてブロックごとに分かれて小布施町、高山村の保健補導員との交流会があり、活動を通して思うこと、考えること等、意見を交わしました。自宅でも家族に運動の研修会のことを話し、フォーム等について運動の

健康教室

in ながでんスイミング

27期 立町 北島 幸子

一昨年、体力の衰えを感じ、健康教室は良いチャンスと思い、長電スイミングの教室に参加しました。

体重こそ1kg減でしたが、

なんと腹囲7.8cm減と、満足の結果だったので、もうひと頑張りしよう今回プールを希望しました。水中ウォーキング・ストレッツ・水の浮力と抵抗を利用しての筋トレ脳トレ。初めはぎこちなく疲労感もありましたが、コーチと補導員の仲間のおかげで無理なくレベルアップができ、楽しく頑張る事ができました。冬の時期で水の中は少し寒かったけれど、水の心地良さとなんとも言えない開放感は、身体ばかりでなく心

も癒されました。

健康教室に参加して保健補導員の皆様と楽しく運動しながら血圧も安定し、体

脂肪が減少したことは大満足です。これからも健康で楽しい生活ができるよう体力づくりを続けていきたいと思えます。

健康づくりを広める

健康まつり

…健康体操の発表と、禁煙・検診の大切さを呼びかけました。

消費者まつり

…禁煙の大切さをパネルと模型でPR。

検診のすすめと検診通知配布

…検診の大切さを広めるために声かけ運動を行い、手渡して検診の通知を配布。



自らの健康づくり

竜の里須坂健康マラソン

…40名がウォーキングに参加し、運動の大切さや楽しさを実感。



27期保健補導員は、他にもこのような活動を行いました

子育て支援

子育て広場

…お母さん同士の情報交換や仲間づくりの場として、町や地域で開催が定着してきました。

視察対応

アフリカ地域ワークショップ

…アフリカ地域6カ国より12名が訪れ、母子保健の向上のため、保健補導員と交流しました。仁礼地区の子育て広場の見学もされました。



楽しい～♪



喫茶の風景

毎回顔を出してくださる方がおり、いつも懐メロのカセット持参でBGMを流して、喫茶の雰囲気を感じ上げていただき感謝します。お一人で二杯注文する方も



やすらぎの園での 喫茶ボランティア

27期 日滝地区

私たち日滝地区には、福祉施設「須坂やすらぎの園」があり、任期二年目の四月より月一回「喫茶いこい」の手伝いをする事になりました。無理のない会話が出来たらと思います。

今年の日滝地区保健指導員OB皆様の長年のボランティア活動（納涼祭への参加・喫茶のお手伝い）に対して感謝状を頂きました。

小山町OB会 ～食の基本を学び楽しく交流～

27期 小山町 神津 園子



11月11日、22期保健指導員の方々が中心になり、34名の出席者のもと第20回小山町OB会が開かれました。

最初に「証城寺の狸ばやし」で体をほぐし、その後、市管理栄養士の中村智美さ

んから「日常の食事について」のお話をいただきました。楽しく分かり易いお話に、時のたつのも忘れてしまいました。①三食食べる②主食・主菜・副菜を食べる③乳製品を毎日食べるようにする、等々、六つの「食事の基本」を振り返りました。全部〇にならなくても、一日の食事の中で調

整しながら、無理（がまん）せず、長続きできる食生活が大切というお話に励まされました。

親睦会では、おいしい漬物やお菓子をいただきながら、浚刺（はらう）と活躍されているOBの方々の健康意識の高さを学ばせていただきました。

十年後のOB会の当番になるためにも「食事の基本」を大切に、健康でありたいと思いました。



わが町の活動



米子町運動会 ～減塩みそ汁で健康づくり～

27期 米子町



任期二年目！何か一つ米子町の皆さんへ健康に関心をもってもらいたいと、町の運動会で減塩みそ汁を味わってもらうことにしました。持ちよった野菜を大鍋三個に分け、塩分の多い市販の顆粒だしは使わず、ごぼうなど十種類の野菜を入れました。いつもなら、分量の味噌も塩分計で測定



減塩みそ汁 召し上がれ♪

しながら作りしました。運動会が終了する頃には、減塩みそ汁のいい匂いが立ちこめ皆さんに味わってもらうことができました。「こんな味がない！」「味噌入ってないじゃん！」「味噌汁じゃない！」等々の声。「これが身体にいいんです。こういうのを毎日飲まなくてはいいんだよ。」等々私達との会話も弾み、あっという間に三個の鍋が空になってしまいました。少しでも町の皆さんに減塩の大切さをわかってもらい、各家庭で沢山の減塩みそ汁を飲んでもらえたら幸いだと思っています。

27期 上町 池森美代子

あと少して二年間の保健補導員の任期が終わります。ゼロからのスタートでしたが、毎月のブロック会では沢山の事を学び、多くの仲間と絆を結びました。



また自分の為になる事が多く、実りの多い二年間

でした。学んだ事を地域の皆様と一緒にやれないかと「ふれあいサロン」を計画し、実行しました。健康体操、指体操じゃんけんの頭の体操等はとても喜ばれ、皆の笑顔が嬉しかったです。好評で二度も実施しました。二人暮らし高齢者昼食会では減塩のトン汁を作りました。夏のカタカタ祭も大集団で盛り上がりました。健康の大切さ、早期受診を地域の皆様に今後も伝えて

いきたいと思っています。今からやってよかったと思います。継続は力なり、仲間達との絆をずっと守っていきたく思っております。



二年間を振り返って

27期 春木町 中澤ミヨシ

二年前、二十七期保健補導員を、戸惑いや不安で引き継いだ頃を思い出します。総会、講演会、講習会、等々を経験し、組織が活動する幅広さを改めて実感しました。

感動し、笑い、そして、涙した講演もありました。食と健康に関する学習や実習の種々は多くを得なが

ら、自分自身の生活を省みる機会にもなりました。

大変だった事は、健診通知の配布でしょうか。でもこれも体験した一つです。

何よりもこれまで、役目を果たしてこれたのは、この会での出会い、一緒に活動し分かち合う仲間に恵まれたことが大きかったです。

任期もあと数ヶ月で終えますが、少々おセンチ気分になっています。



減塩の学習で、体に良い塩加減を実感

次期役員になられる方に、快い引き継ぎができればと思います。



長野県保健補導員等研究大会

9月30日、東北信地方の保健補導員等が参集し、日頃の活動や体験を発表し合い、熱気と笑いに包まれた大会となりました。

秋の一日、相之島町の仲間四名全員は、特別講演講師の鳥越俊太郎氏にお会いすることを楽しみに、100人の仲間と共に、バスでホクト文化ホールに向かいました。

午前は、三区の活動報告がありました。東御市は、寸劇「ほ

もうー」でした。北相木村の事例発表は、高齢化率40%の村を相木体操で元気づけていることでした。小布施町

は「ウォーキング」の発表で、水中ウォーキングの実演は見事な芸で多いに楽しませてもらいました。

午後は、鳥越氏による講演「ガンと向き合って」でした。71歳の氏はTVで見るとより更に美男の紳士でした。若き日に地雷の敷きつ

27期 相之島町 中島房子

められた戦場に取材した時の苦労話で始まり

ジャーナリスト
鳥越俊太郎氏

ました。現在進行中の自らのガン治療の様子を、幾度の手術も含めて話され、医師を信じて、早期治療に最善をつくしているとの事でした。報道のプロとして、ガンの実態を伝えようとす

編集後記



27期保健補導員の任期も3月で終わろうとしています。東日本大震災義援金にはOBの皆様、27期共に心あた

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
026124819023