

須坂市保健補導員会だより

発行 第28期須坂市保健補導員会



保健補導員 活動に思う 28期会長 中島ゆり子

28期の保健補導員会の会長を引き受けることになり、保健補導員の仕事や役割について考えてみました。自分の健康について考え、

家族の健康を思い、広く地域全般に行き渡る保健福祉行政の協力をする。血圧が高い、血糖値が高い、脂肪が多い等さまざまな健康障害の要因をかかえている人が多い現代で、この障害が少しでも減少し、大事にならないよう、各種の検診が行われています。保健補導員としてこの検診の大切さを広く知って頂き、受診率の向上につながる活動をしていけたらと思います。

組織委員会



● 初代より28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
● ユニフォームをそろえ、活動しよう

平成二十四年度スローガン

☆ 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

第28期保健補導員会理事名簿

ブロック	氏名	行政区	委員会
1	正 北堀 明美	上 町	書 記
	副 井川 美千代	大日向町	健康づくり
2	正 藤岡 としえ	旭ヶ丘町	教 養
	副 田中 富美	新 町	健康づくり
3	正 久保 由美子	立 町	副会長
	副 小山 三千子	馬場町	教養副委員長
4	正 小林 美智子	屋部町	会 計
	副 原田 美佐子	八幡町	健康づくり
5	正 長崎 美佐子	大谷町	教 養
	副 田中 一枝	高橋町	健康づくり副委員長
6	正 関 代利子	北相之島町	健康づくり委員長
	副 米山 俊子	小島町	教 養
7	正 田村 初美	五閑町	教 養
	副 松澤 八重子	八重森町	健康づくり
8	正 宮田 邦子	福島町	教養副委員長
	副 成田 征美	米持町	健康づくり
9	正 伊奈 英美	明德町	教養委員長
	副 神林 成子	上八町	健康づくり副委員長
10	正 中嶋 ゆり子	仁礼町	会 長
	副 駒津 はつ江	米子町	教 養

● タバコの副流煙の害について学習し、禁煙をすすめよう

みよう

● 健康と環境に関わる学習

● 健康に関する学習を積み重ね、日常生活を見直して

● 母と子の健やかな成長を願って、子育ての仲間づくりに支援しよう

● 自ら健診を受け、声かけ運動により受診率を高めよう

● 保健補導員会だよりを発行する（年二回）

● 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

● 健康体操を覚えよう

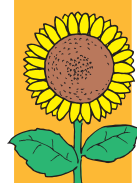
教養委員会



健康づくり委員会



相森町 一人暮らし 高齢者との昼食交流会



28期相森町 望月 正子

日滝地区四町合同での高齢者との昼食交流会が、6月22日にくつろぎ荘にて行われました。私達は、健康体操、昼食の準備、会場の飾りつけ等のお手伝いをしました。

役員各位のご挨拶の後、健康体操「信濃の国」を行いました。練習では完璧でしたのに、本番では緊張のあまりステージ上の六人の動きがバラバラになり、残念な結果になってしまいました。でも、それによって、緊張がほぐれました。お昼には、減塩のおみそ汁



馬場町公会堂の 清掃活動

28期馬場町 生玉友香里

「元気で長生きをしたい」誰もが願う事だと思います。これからの保健補導員の学習会で学ぶ事を、日々の生活に生かしていきたいと強く思いました。

7月26日の午前中、今年の春から二年間一緒に活動する保健補導員六名で公会堂の清掃作業をしました。予定では年二回この活動を計画しており、一回目の作業となりました。

梅雨も明け、台所用品に気を付けなければいけないこの時期に、共同で使っている布巾や雑巾の除菌を



中心に行ないました。

ばい菌や臭いが付きやすい布巾や雑巾、四十枚ほどを漂白剤に漬け、その間に流しやその下の掃除もしました。暑い中の作業で大変でしたが、六名で分担して能率良く作業をすることが出来たのでとても綺麗になり、布巾と雑巾も除菌・消臭・漂白され、私達も気持ち良く終了する事が出来ました。

男女共に全国上位の長寿の県としてこれからも健康を維持出来る様、一人でも多くの方が特定健康診査や秋祭りの健康測定を受け、健康に留意して頂ければ幸いです。

踊りの祭典 第35回 カッタカタ祭り

28期 太子町

牧美知子

7月21日、午後六時。降り続いた雨も止み、三木市長の力強い開会宣言で踊りの祭典が始まりました。

保健補導員会連は、揃いのピンクの法被を着た総勢87名の美女揃い。

最初はぎこちなかった手足も、軽やかな須坂小唄に合わせ踊っているうちに、スムーズに動くようになり、緊張も解けて楽しくなってきました。

他の連の中に見知った人がいると、笑顔で挨拶を交わし合い、和やかムード。途中の休憩では、冷たい麦



茶と飴などをいただき、流れる汗を拭きながら、しばし歓談。皆疲れているけれど、笑顔、笑顔、笑顔。

「須坂市保健補導員会」の名前の入った揃いの法被を着て、会員同士、心をひとつにして踊り切りました。私達28期は、今年の4月に結成されたばかりですが、今回参加することで保健補導員の自覚と仲間意識が高まり、今後の活動を円滑に行うことができそうです。本当に気持ちのいい汗を流した一夜でした。

最後になりましたが、踊りのご指導をいただいた理事の皆さんに感謝申し上げます。



環として、毎年お花見の時期に区民を対象にウォーキングを企画しています。五回目となる今年は、天候にも恵まれた4月21日に、下八町区、公民分館、育成会の皆様、保健師の佐藤さんにも御協力いただき盛大に開催しました。

「桜ときめきウォーキング」

28期 下八町

下八町では、私達保健補導員の事業の一



満開の桜並木の下、自然豊かな鮎川堤防コースと、高井八守神社を右に見て前山地区のリンゴ、ブドウ園の生命のパワーを感じながら須坂の町並みを見下ろしての二コースを歩きました。人と人のふれあいを楽しみなが歩き、清々しい汗を流していました。ウォーキングの後には、冷たい飲みものや心を込めて作った「減塩味噌汁」を食べて頂き、心やすらぐひとときを過ごして頂きました。参加して頂いた皆さんが最高の笑顔で、満足して頂いた事で、補導員として「開催して良かったなあ」としみじみ思いました。



井上ブロックの子育て広場は平成18年より、地域の関わり合いを求め0～3才児のお子さんの遊び場とお母さん同士の心のよりどころ、友達づくりと相談、自由話し合える場作りを目的に始まったそうです。須坂市の中では先駆的な存在で、各方面から視察に来た事もあるそうです。私は地域にいながら、この様な活動がある事を全く知りませんでした。実際に関わってみると、毎回楽しみにして来ているお母さんと子ども

井上地区

子育て広場

28期 米持町 岡部美恵子

子育て広場開催予定 (平成24年9月～平成25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。子育て中のお母さんは、ぜひご参加ください。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	場 所
豊丘地区	9月26日(水)午前10時～	豊丘地域公民館
境沢町	9月20日(水)午前10時～	境沢町公会堂
相森町	10月(予定)	相森町公会堂
高橋町	10月12日(金)午前10時～ 12月14日(金)午前10時～	高橋町公会堂
大谷町	9月、12月、2月(予定)	大谷研修センター
本郷町	毎月第2・4金曜日午前10時～	相森町公会堂
豊洲地区	毎月第4木曜日午前10時～	豊洲地域公民館 (10月～2月は豊洲地域公民館にお問い合わせ下さい。)
日野地区	11月7日(水)午前10時～	日野地域公民館
井上地区	9月18日 10月16日 11月13日 12月18日(事前申込み必要) 1月15日・29日 2月12日 3月12日・26日 いずれも火曜日、午前10時～	井上地域公民館
高甫地区	毎月第3金曜日午前10時～	高甫地域公民館
仁礼地区	毎月第2水曜日午前10時～	仁礼コミュニティセンター

もがたくさんいて、既に友達作りができていました。また、初めて参加した人でもすぐに馴染めるような環境の良さにびっくりするばかりでした。

皆さん二人ぐらい子どもさんを連れてきていて、この地域の少子化問題も『まんざらではない』という思いです。

会の後半は、子育て支援

センターの職員の方が、体操や紙芝居をやってくださいました。今後も保健補導員として、安心して子育てができる環境づくりに協力し、見守っていききたいと思っています。



屋部町ウォーキング

28期 屋部町 小林美智子



屋部町では、保健補導員が中心となり、毎週火曜日にウォーキングを行っています。25期保健補導員の方たちにより始められ、それが引き継がれていて、毎回十数名の参加があります。今年は、区から「安全パトロールも兼ねて歩いたらどうか」とのお話があり、安全パトロールの帽子を被って屋部町内を歩くようになりました。午後七時三十分から、公会堂で準備運動してから歩き始めます。無理をせず、自分のペースで歩くので、グルー



プが幾つかに別れます。全体的には列が長くなるので、パトロールの効果は大きくなるように思います。会話を楽しみながら三十分位歩くと、軽く汗ばみ、清々しい気分になります。忙しい一日が終わってからは出かけるので億劫になることもありますが、一緒に歩く仲間がいるおかげで続けることができている。ウォーキングは続けることで、生活習慣病の予防・改善に大きな効果があるそうです。その効果もあせらず気長に取り組むことで現れるそうです。ウォーキングの効果は町の皆さんに知っていただき、仲間を増やしていきたいと思っています。

健康豆知識

◆健康メニュー◆

かぼちゃのポタージュ

材料：4人分
かぼちゃ……………350g
牛乳……………350g
たまねぎ……………1/2個
固形スープの素…1/2個
塩こしょう…………各少々
青海苔……………大匙1



ー作り方ー

- 1 かぼちゃ、たまねぎは3cmの乱切りにする。
- 2 鍋にひたひたの水でかぼちゃとたまねぎが柔らかくなるまで煮る。
- 3 2に牛乳、固形スープの素を入れてミキサーにかける。鍋に戻して温め、塩こしょうで味を調える。
- 4 器に盛り、青海苔をちらす。

1人分：エネルギー 155kcal
たんぱく質 5.1g 脂質 3.6g
カルシウム 120mg 鉄 0.6mg
塩分 0.8g 野菜量 126g



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) 鈴木あゆ子
西部地区(第3ブロック) 寺島亜希子
南部地区(第4ブロック) 赤沼智香子・佐藤 佳奈
日滝地区(第5ブロック) 海野 愛
豊洲地区(第6ブロック) 富沢 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) 荻原 幹子
管理栄養士 中村 智美 中山 静恵

編集後記

秋めく風が吹くこの頃となりました。第28期初めての保健補導員だよりの発行となります。今期教養委員のメンバーは、向上心をもった主婦の集まりで自由に意見を出し合いながら、たより作りを楽しんでおります。地域の皆様の健康意識を高められるたよりを目指し励んで参ります。原稿をお寄せいただいた皆様、ありがとうございます。

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
☎ 0266-248190023