(1) 第71号

# 領域市保健補導員会だよ

行 第28期須坂市保健補導員会 発行責任者

第28期会長中嶋



行を行いま した。

に驚きました。 荘厳さ、華麗さ、技能の高さ を現そうと建立したもので、 原氏がこの世に極楽浄土 きがい旅行」に参加しました。 中尊寺金色堂は、奥州藤 平成25年10月4、5日に 南三陸町をめぐる「生

後に避難所に使われたと説 まで津波で壊れ、上の階は 高台にありましたが、 2階 宿泊先のホテルは海辺

てくるような気がしました。

聞き、感慨深いものがあり ロビーも復旧されたのだと 明を受けました。ピカピカの

に行

7

ま

親睦と研修を目的に開催され

今回は東北復興支

東日本大震 援として 員経験者・現役保健補導員の

の大きさを感じました。 学校などをめぐり、人の気 2階まで浸水した高台の中 配のない街跡に、改めて災害 骨だけが残る防災センター い、深く頭を垂れました。 献花しました。亡くなられた 方、避難所にいる方などを思 翌日は南三陸町役場跡に

思いました。突然暮らしを絶 いる被災地の復興を願う大 たれ、それでも懸命に生きて これからの復興の大変さを 害の大きさ、深刻さを目にし、 南三陸町をめぐり、その被

関野 マサル



28 期 志津子

と思い、早朝、88名で須坂を 血と汗とうめき声が聞こえ とはいいながら、 るものがありました。しかし、 藤原三代の繁栄は目を見張 山中に豪華絢爛たる金色堂 寺金色堂を見物し、 出発しました。途中、 支援はこれだ!今でしょ!」 者の一灯」の献金で済ませて 日々の忙しさにかまけて「貧 いました。「今の私にできる いたわけではありませんが、 この建立のため、信仰のため 二年前の震災を忘れ 多くの民の 東北の 中尊



ターには、 夢のような光景でした。 でいたとは想像できない で、ここに幸せな街が存在し、 の参拝がとぎれなくありま 羽鶴が飾られ、大勢の人々 しまった南三陸町防災セン した。あたりは一面の荒れ地 人々が穏やかな生活を営ん 鉄筋 の骨だけになって 多くの花束や千

思い出されました。 だろうという焦燥感と、そ わるよ」と言った友の言葉が してむなしさも感じました。 う高揚感と、何ができるの 現地に行くと人生観が変 被災地を見てきたと



改善した。

にならなかった。

けていきたい。

Iさん

7月測定

体重61.2kg [

教室を終えて…

閉講式での参加者の声

・教室前後の写真を比較する

と、背筋が真っ直ぐになり、

・教室に参加して、0 脚が少し

教わった足のマッサージを続

けていたら、今年はしもやけ

・今後も日常生活の中に出来る

6か月後の変化

ことを取り入れて、体操を続

姿勢がよくなっていた。

# 康 でいるため

# Ō

# 28 期 町 竹村

ろう…っ 左足を交差して、 体はどうなっ は天井を見上げ イタタタ!!右足 7 7 Ć 手 ! るん は 0 脇 上 私

やっ Á 標 0 目 7 化 とし ぱ 入 の教室が それでも、 月 れ具 0 ŋ 教室の 簡 を 7 単には 合 挙 2終わる [やひ げ お 全 10 まし 腹 開 ね 77 周 校 'n きま 頃に 口 た ŋ 式 方、 中 Ó で は 4 ス

ラッ です 新健 み合い 28 シワ 操します。 今までやっ か、 出 流 首 合が良 周 来る体力が れを良くし、 レ 教室は、 伸 康体操 キー です。 りをさすっ 分の目標が達成 が わ せ、 ば 今では 17 楽しみ それ も教えて頂き、 1 てきたことを組 教室の後半では 音楽に乗せて体 ものでした。 「エ つきまし 口 一クサ さらに が、 2 7 っです。 口 分 でき サイ 続 0 28 けて 期 体 ズ

で迎 0 で、 える私には、 夫 0 の帰宅を涅槃 撃ル

て筋肉をほぐす丁寧なス ッチから始まります。 足をぶらぶらさ とても 0

てリンパの

# 顔



バンザイひねり

#### 腹囲87.9cm 体重も腹囲も減少しました!!

### 新健康体操 「エクササイズ28 ~いつまでも若々しくいる ための引きしめサーキットエクササイズ~」

の一部を紹介します!

ばんざいの体勢から、右手の肘と左足の腿をくっつける ようにしながら、体をひねります。

12月測定

59.8kg

80.4cm

身体全体を使うことで脈拍数を上げ、大き く体をひねることで、お腹周りの筋肉を強 くする運動です。

た体操

な量

帖

で出

らでも

出

一来るも

0

なりま

した。

教えて

吸

0

方法が

分

かるように

操

0

総合体育館

名

参加

分会研修交流会が

小

施

町

9

月

6

日

長野支部須

期

東

宮下

弘子

を行 敷きます。 U盛大に開催されま総合体育館で、165g まず、 17 状 が 子 の と題 態を知 サ 17 の 日 いました。 1 良 は ゥ 講 して、 ζ) 体調改 そして今の つ ル 師 身 状に 0 体

周

加

7 ŋ

ッ に

卜 参

を

講

義

ると実技

整えよ

ても ン 妙 ス 改 楽しく学ぶことが パ な IJ 善 身体をめざす 運 系  $\vdash$  $\Delta$ で 動 0 改善に 魅 クに をしまし てか 力的 つ つ 5 な講 た た。 ۲ يا め れ て 師 て 0 心 自 地 分 体



活動 うな気がしました。 した 有意義な一 ĺV に配 キリした身体になっ その後の交流会も、 7 今後も体 究を発表し 1 ッ いと思います ŕ 筋肉 プに分かれて り、 1 :調改善運 日でした。 しあ 手のひらでリ ジをして、 0 弾 力を 取 動 لح H り戻続 ŋ 頃 16 0 0

善

運 L が 布

動

ま

# 体調改善 支部須 運動 高分会研修交流 で調子の良い 体 整えよう

野

ました。 ア ロマオイルを全

## 操を続けたい…という声 を受けて、健康教室を開 エクササイズ28の会 新健康体操「エクササイズ28」 と健康体操を行う教室が 4月からスタートします。 保健補導員・OBだけでなく、一般 の方どなたでも参加できます!

日時:第1·3木曜日 午後1:30~3:00 (4月3日から始まります) 場所:日野地域公民館 別館

参加費:1回500円

教室が終了し任期が終わ

っても、健康のために体

講師:健康運動指導士 五十嵐 宏美 先生 (長野県健康づくり事業団)

> 「とっても楽しく分かり やすく教えてもらえる」 と大好評の先生です♪

田村 初美

育館では、

地

つのみ

・ 手作り料理で

5

回行なって

よう、 声で笑ったり、 たり大きな って会話をし 7 習問を過ごしい間と楽しい いただけ 人と会

サ 町 ロンは、 のふれあ 私たち本郷 年

らと思い、

私たち保健補導

員もお手伝いをしています。

家で採れた作物を工夫し

きと元気に暮 17 、ます。 していける 中で活き活 地域 がら、保健師さんの血 をしました。茶話会をしな 手作りの料理でおもてなし 定や健康相談、

ださった 加してく

行ないま

内でのニュースポーツなどを

ばいいな~という思いでやっ

心がほっとしてもらえれ

カラオケ、室

圧測

野地区

今年も 待ってたよ

れた11月17

共催で盛大に のいずみ祭が、 開催されまし と日野小学校 合同の文化祭 野地区7町

天候に恵ま H

五閑町

ことができ、保健補導員と 地域のみなさんの声を聞 ないました。☆「今年も待つ してとても嬉しく「また、次 話を聞いてもらえて嬉しい」 協力のもと、骨密度、 いる中、 ☆「また、頼むねー」こんな てたよー」☆「こんな近くで 体重の測定と健康相談を行 保健師さん2名の

も来てネ」と言いたかったで

なさんの作品が展示されて さんや小学校・保育園 血圧、 のみ でした。 沢山の内容 バ るとん汁・ 600 康体操で参加しました。 らんが参加 した。約 ザーと盛 TAによ



葉をいただきました。 て申し訳ない」など嬉し 山のお料理を出してもらっ えもありがたいし、 お会いできて嬉しい。 来るのが楽しみで、 町 毎回 送り迎 の方に

らも元気で気軽に参 てきました。これ 加していただき、 しい集いの場として けたらと

思います。

供達が演奏する琴・和太鼓、 とができて良かったです。子 場にいる人全員で行なうこ 後の演芸の部では、 会 健 を迎え、穏やかな天候に恵ま れました。今年度、 坂田の田んぼは一面実りの秋 10 -キング」を開催しました。 月 29 日 田町保健補導員会では、 「もみじ狩りウォ

け、市とタイアップしての実康づくり推進町の指定を受 お迎えし、ウォーキン 導士の諏訪直人先生を 施となりました。 講師に健康運動

坂田山遊歩道で、 意識し健康的に歩きた 学びました。しっか の上り方・下り方、そ グコースになっている いと思いました。 して靴の履き方までも い歩き方や坂道、 正

AJ

共生の森を愛する会\_ 山案内人は「坂田山

EE | BIT

中には日頃から坂 聞きました。参加者の

田

ながら、丁寧な説明を いし、時々立ち止まり

親子の カモシカ おでむかえ 28期 坂田町 宮崎 さと子

山遊歩道をウォーキン

らさき」の保護地域まで歩き の森の名所などを学 び、最終地点「おおむ 歩き方の基本、

られました。

見慣れた景色ですが、 感心してうなづいてお

グされている方もおり、

ストレッチ体操をして終わり

カの親子の歓迎も受けまし になりました。途中、カモシ

知り、 なウォーキングになりました。 素晴らしい地元の良さを 親睦も深まり、 有意義

市から健 角田幸男さんにお願 正しい靴の履き方も学びました



フ

1

 $\Delta$ 

色 皆

0 I さん

よう

明

28

期

0

!!

//

ユ

輝

須 0

坂

市

良に

な

ŋ

力ありがとうございました。

2年間活動

へのご協

分野 共に長寿日 知識を学びました。 会を実践 康につい で守る」を目 さんと 健補 康についてのさまざま 通 その要因の一 0 りしも、 0 導員 生 専 自 門の ての 活 してきました。 分 0 本一になり では気づ 長野 学習 方に指導 の健 標に、 活 動 つとして、 が 県 会 康 や研 取 が か 導 毎 は í ま し 頂 h 男 な 月 自 き 修 健 分

私達もこれ

から先の

超

高

齢社会」

を目

前

に、

2

年

健 間

げられ、 特 須 坂 市 は保 健

して

か

なけ

れ を持

ば

ع

思

7

て自

覚と認識

ち、

動

市

一員として健

康に

つ

17

康づくり推進宣 で学んだことを生か

言都

市

須

坂

りの言葉を記する 健 補 導 **2**年 員 0 前 活 275 動 名の 時 Ŕ に

> 動 結 輩 この を見 取 んだ結果だと思 て 方 材もありました。 保健補導員として 0 た時、 ように注目さ 地 道 な 56 活 年に渡 動 17 が ました。 実 る 0 を 活 改

28 期 会長 中嶋 ゅ り子

員発祥 テレビや新聞 多くの方々の 0 地と注 目 視 3 n

を頂き、 ました。 導

わ

## 調査対象:市内公会堂及び集会所90ヵ所

等さまざまな方の御

指 0

御 々

協

力あ

ŋ

がとうござ

ま 導 方

健

師

の皆さんや行

政

28

期

0

活

動

に

対

L

して、

保

本上町 豊丘上町(豊里) ハイランド町 豊丘町(下灰野・豊中団地)豊丘上町 屋部町集会所 相之島町 沼目町 峰の原高原町 (中灰野梅の木・間原組集会所・金田 集会所) 相森町分館 本郷集会所 建物内・建物外 高畑町 五閑町 仁礼町(栃倉・常盤 7ヵ所 全面禁煙 関谷・中村組・西原・宇原・浅間塚 (8% 福沢・仙仁) 米子町(米子町・上米子 喫煙場所が 米子下) 決められて いない 21ヵ所 (24%)完全分煙 建物内又は外に喫煙場所有り 【受動喫煙なし】 たばこの臭いや煙が 流入する 50ヵ所 (55%) 受動喫煙あり 12ヵ所 大日向町 常盤町 北横町 (13%)馬場町 大谷町 小島町 建物内又は外に喫煙場所有り 北相之島町 塩川町 田の神町 たばこの臭いや煙が 流入しない

穀町 上町 上中町 豊丘町(中田・新田・中村・明光寺) 豊丘上町(上原) 春木町 太子町 松川町 新町 旭ヶ丘町 北旭ヶ丘町 光ヶ丘ニュータウン 東横町 南横町 立町 西町 坂田町 南原町 北原町 小山町 八幡町 屋部町 境沢町 高橋町 相森町 本郷町(本郷・原) 南小河原町 小河原町 新田町 豊島町 八重森町 高梨町 村山町 井上町 福島町 中島町 九反田町 米持町 二睦町 上八町 下八町 村石町 野辺町 明徳町 亀倉町 塩野町

> 2年間 る中 げます。 を支えて下さった保 して共に保健補導員 たように思います。 あっという間の2年間 来事を紹介してきました 各町の様子やいろいろな出 28期最後の号となりました。 が出 お疲れ様でした。 来ました。 よりも素晴らし 新しい出会い より感謝 皆さん、 活動 申 健 0 師 活 が 7 そ あ す 0 動 仲

### 〈禁煙や分煙を進めている 一部の町の紹介〉

#### 八重森町

今までは喫煙場所がはっきりと決まっていな かったが、平成24年度の保健補導員と区長会 との話し合いによってはっきりと公会堂の外 になった。

#### 九反田町

保

健

補導員会だより

保健補導員の学習会で禁煙の学習をした後 に、町の役員会で他の井上地区の公会堂は建 物内禁煙が進んでいることを話したところ、 平成24年12月の総会で全館禁煙となる。

# 下八町

分館企画の新春講演会でのが ん・禁煙の話の中で、皆がたば こは外でという声があり、今ま で廊下でたばこを吸っていた状 況であったが、すぐに区長さん により外に灰皿がおかれた。

#### 70号の訂正

4面スプレー醤油の記事の中で、 ワンプッシュで約0.4gの塩分量 は正しくは「約0.04g」でし た。お詫びして訂正いたします。

事発 ☎ 務 026-248-9020 局 須坂市健康づくり課須坂市保健補導員会

お礼 をお寄せ頂きました皆様に 最後になります を申 編集 し上げます。 が、

幸高町 望岳台 夏端町