

- ◆保健補導員だよりで活動を広めよう（年2回）
- ◆母と子の健やかな成長を願って、子育ての仲間づくりを支援しよう
- ◆食と健康に関わる学習をし、地域へ伝えよう
- ◆タバコの害について学習し、身近な分煙活動をすすめよう
- ◆健康体操を覚えよう
- ◆無理なく続けられる貯筋運動をすすめよう
- ◆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

桜ときめきウォーキング

29 期 下八町 村石あや子

4 月 13 日午後、快晴にめぐまれ桜ときめきウォーキングが実施されました。赤ちゃんから 80 歳代まで 92 人（区民 429 人）の皆さんが参加しました。今回で第 7 回目、皆さんに楽しみにしていただいている行事です。ウォーキングの後には、保健補導員が準備した塩分 0・8%、10 種類の具入りの豚汁を食べながらの懇親会を行いました。元気な子ども達の声も加わって楽しいひと時を過ごすことが出来ました。



来ました。

健康で長生きする為には、減塩と運動が大事です。これを機会にウォーキングとユネスコ文化遺産に指定された和食中心のバランスのよい食生活、減塩食を習慣化したいと思います。

田の神町はたる祭り

29 期 田の神町 藤牧 常子

梅雨の晴れ間、田の神町恒例のほたる祭りが行われました。公会堂の庭では、こども達がゲームやスイカ割りをしてにぎやかな笑い声が響きました。そんな中、血

庄・骨密度・血管年齢の測定と保健師さんによる健康相談がありました。町民 30 人ほどが参加され、とても好評でした。私たち保健補導員は、慣れない測定器の操作に緊張しながらも町の方とのふれあいもでき、楽しいひとときとなりました。



▲骨密度・血管年齢の測定で自分の身体をチェック！

田の神町は町の人口の三分の一が 65 歳以上となりました。来年はもっとと大勢の方に参加していただけたらと思います。

29 期 相森町 寺沢 節子

8 月に行われるやすらぎの園の納涼祭で、日滝地区 4 町の保健補導員でシャボン玉の健康体操と須坂小唄を披露しました。

本番前に、みんなで確認し合い練習を行いました。そして、いざ本番!! 私たちの前には利用者の方がずらり……。とても不安な気持ちでしたが、隣で踊る仲間とお互い顔を見合わせると思わず笑顔がこぼれました。また、須坂小唄では利用者と共に輪を作り、とても心地の良い汗を流し楽しみました。



▼緊張しながらシャボン玉健康体操を披露

花火大会では、大きな歓声や驚きと笑いで会場がいっぱいになり、心に栄養を蓄えることができました。仲間との親睦も一層深まり、今後の活動に大きく役立つことと、心弾みます。参加者の皆さまに心より感謝いたします。

やすらぎの園 納涼祭

保健補導員会健康体操で体を動かし、誰でも気軽に健康づくり!!!

しよじよ寺のためきばやし

間 奏

しよじよしよじよ寺
しよじよ寺の庭は

つんつん月夜だ
みんなで こいこいこい



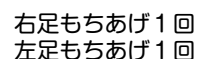
拍手 2 回 腰をひねり
両手で腰たたき 2 回 (左右各 1 回)



①拍手 2 回 肩たたき 2 回
(左右各 1 回)



足ふみ



子育て広場

29期 夏端町 上林 美知子

26期保健補導員さんが、仁礼で親子が交流できる場がほしいという母親の声から立ち上げた「子育て広場」。私も29期として何をどうしていいかわからないまま、「子育て広場」のお手伝いの日がやってきました。

久しぶりにふれあう赤ちゃんと、ジーと見つめる大きな瞳、自然に私達も笑顔になっていきました。

そんな中、いきなり「ハンドベルの練習をしましょう」と言われてびっくり！「エーやった事ないよ、出来るのかな？」なんて勝手な事を言いながら別室での練習が始まり、10分位でどうにか「ささの葉さらさら」を演奏できるようになりました。

初めての体験でしたが、ハンドベルの美しい音色に本人たちがウットリ…？



それでも今日は仁礼小学校3年生の子供達の訪問もあったため、頑張つて3度の演奏をしました。おばあちゃん達の必死の演奏に喜んでくれたのでしょうか。その他にも健康体操、絵本の読み聞かせなど、2時間がまたたく間に過ぎて行きました。保健補導員としてスタートしたばかりですが、これからもOBの方と一緒に、子育てのお手伝いができたら幸せです。



保健センターのみなさんです。どうぞよろしく

お子さんと一緒に
ご参加ください

子育て広場 開催状況
平成26年10月～平成27年3月

各地域公民館や子育て支援センター
保健師と協力して開催しています。
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25日(木) 午前10:00～	豊丘地域公民館
境沢町	11月予定	境沢町公会堂
高橋町	9月12日(金) 11月14日(金) 12月12日(金) 3月13日(金) いずれも午前10:00～11:30	高橋町公会堂
本郷町	毎月第2・4木曜日 午前10:00～11:30	本郷研修センター
豊洲地区	毎月第4木曜日 午前10:00～11:30	豊洲地域公民館 2階
日野地区	11月予定	日野地域公民館 別館
井上地区	毎月第3火曜日 午前10:00～11:45 ※9月は第2・5火曜日 2月は第1・3火曜日 3月は第1火曜日 12月は事前申し込み必要	井上地域公民館 (日程・内容等は 直接公民館へお問 い合わせください)
高甫地区	毎月第3金曜日 午前10:00～ (3月は第2金曜日)	高甫地域公民館 2階ホール
仁礼地区	毎月第2水曜日 午前10:00～11:30	仁礼コミュニティ センター

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) 津山美由紀
南部地区 (第4ブロック) 荒川 真貴
日滝地区 (第5ブロック) 赤沼智香子
豊洲地区 (第6ブロック) 宮里 彩可
日野地区 (第7ブロック) 市村 美里
井上地区 (第8ブロック) 山崎 朋美
高甫地区 (第9ブロック) 大峽 惟嵩
仁礼地区 (第10ブロック) 小林 由希
健康支援係長 浅野 章子
母子支援係長 富沢 文子
管理栄養士 夏目 英子
北島 麻子
畑山 友紀
山崎 幸代
青木 明子
歯科衛生士

編集後記

28期の皆さんより引き継ぎ、早いもので5ヶ月が過ぎました。先輩保健補導員さんの足跡を踏みしめながら、29期保健補導員も活動をしていきたいと思っています。ここに29期として初めての保健補導員だよりの発行の運びとなり、短い活動の中ですが皆様に楽しく読んで頂けたら幸いです。原稿をお寄せ頂きました皆様に感謝申し上げます。

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
☎ 026-248-90023