

須坂市保健補導員会だより

発行 第29期須坂市保健補導員会
発行責任者 第29期会長 内山 久美子

第43回

長野県保健補導員等 研究大会で発表!!

平成27年9月29日、ホクト文化ホールにおいて長野県保健補導員等研究大会が開催されました。慶應義塾大学の伊藤裕裕氏の講演「健康長寿と腸内フローラ」と、3市町村による寸劇・事例研究発表が行われました。須坂市は、保健補導員会の活動内容や、須坂エクササイズの普及の取り組みについて発表しました。

活動発表への

取組み

29期 亀倉町 中島 和子

今年は須坂市が研究大会で市町村活動の発表の順番となり、須坂エクササイズの普及活動と保健補導員を引き受けた当初の「町の中の順番だからしょうがない」という気持ちから2年の活動を重ねてきた現在の「自分の町のために何かをしよう」という気持ちの変化を寸劇で発表しました。

寸劇は理事と会員13名で、3回の練習を重ね徐々に形にしていきました。本番当日は発表者の皆さんの気持ちが一瞬になった素晴らし



◀ 他市町村の皆さんと一緒にドレミE体操！

しい発表になり、29期のつながりが強くなりました。活動2年目にこのような体験ができ、保健補導員としての活動に充実感ややりがいを感じることができました。

長野県保健補導員等研究大会寸劇に参加して

29期 夏端町 松澤 てる子

ホクト文化ホールで行われた「長野県保健補導員等研究大会」で須坂市は、活動の重点目標である「健康体操を覚えてひろめよう」から須坂エクササイズの普及の取組について発表をしました。

健康体操でもすれば良いかな位の軽い気持ちで発表メンバーに参加しました。

が、後悔先にたず！思いもか

けず寸劇の上演者になり戸惑いと不安を抱えながら、3日間の練習をして本番に臨みました。

心臓はドキドキバクバクの状態でしたが、アドリブ

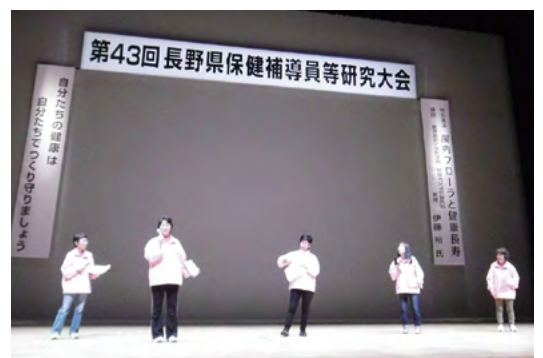
須坂エクササイズ(健康体操)の教室のご案内

楽しく健康体操をする教室をスタートします。保健補導員経験者だけでなくどなたでも参加可能です。

日時 第2・4木曜日午前10～11時 場所 南部地域公民館3階
(4月14日から始まります) 参加費 無料

ここちよい汗をかいいたあと、ブロックの皆さんと発表を振り返りながらお昼のお弁当を楽しく食べ、これからいろいろな活動に参加し、超高齢化時代に向けて健康づくりのお手伝いが出来たらいいなと思いました。

を交え何とか無事演じる事が出来ました。その後、発表メンバー全員と会場の皆さんと楽しく須坂ドレミDE体操をして18分間の発表が終了しました。



生きがい旅行

保健補導員経験者、現役保健補導員の交流や研修を目的に、赤沢自然休養林と妻籠宿へ行きました。

28期 南原町 業田 素子

去る10月8日、朝まだ暗い中、バス4台連ねての出発でした。

まず初めは赤沢自然休養林。朝の澄んだ空気の中、川沿いを散策し、樹齢300年を越える美しい木曾松の林の中をトロツコ電車に乗り、森林浴を楽しみました。

次に訪れたのは妻籠宿。江戸時代の宿場町にタイム

29期 塩川町 有坂 裕子

早朝に、4台のバスで出発。梓川SAで休憩し、赤沢に着きました。森林鉄道に乗り、赤沢自然休養林を散策したり写真を撮ったり時間が足りないくらいでした。帰りもトロツコに乗って下りました。時間が許すなら歩いて下ると更に気持ちよかったです。バスに乗って妻籠宿に着き、散策を



スリッパです。

そして車窓から寝覚の床を眺めながら昼神温泉へ向かいました。ホテルの大広

間で、150人以上の参加者が一同に会しての昼食風景には圧倒されました。保健補導員28期を卒業して2年、同じ町のメンバーで、お花見や忘年会を楽しんでいます。今回も、「皆で行こう。」とお声がかかり参加させて頂きました。お陰様で、日々の忙しさを忘れ、秋の一日をゆっくりと満喫できました。スタッフの皆様、ありがとうございました。

しました。

バスの中では、普段ゆっくり話せない仲間と楽しく話ができて、保健補導員経験者の方とお話ができ、楽しい一日でした。



長野県アンテナショップ 銀座NAGANO

「須坂エクササイズと減塩活動の紹介」

29期 中島町 富澤 智子

平成27年11月10日。今年度須坂市がすすめる「健康長寿発信都市須坂ジャパン創生プロジェクト事業」の一環で、長寿をPRするイベントがアンテナショップ「銀座NAGANO」で開催されました。題して「信州

須坂健康塾」。

私たちは、須坂市が発祥の保健補導員制度や減塩活動、健康体操の普及について紹介しました。減塩活動の紹介では、前日から具だくさんみそ汁の下準備をしました。約20人分もの大根、じゃが芋、ごぼう、人参、里芋、白菜、ほうれん草を「トントン」と切って開講前にみそ汁がで上がりしました。「皆さん！具だくさんの減塩みそ汁の試食です。どうぞ。」とみそ汁の提供

をしました。会場からは「野菜の旨味が出て、美味しい！我が家のみそ汁は濃いので、もっと薄くしなければ。」「楽しかった。また受講したい」と嬉しい感想もたくさんいただきました。会場の皆さんが楽しみながら学習できるよう「しおしおクイズ」も用意しました。「うどんとそばは、塩分が多く含まれるのはどっち？（答え…うどん）」今や大人気の須坂エクササイズも紹介し、参加者と一緒に体操をしたことで場が盛り上がり、大好評でした。



参加者と一緒に須坂エクササイズを実践！

太子町OB会

29期 太子町 西原ナオ子



青空が晴れ渡る秋の一日、太子町OB会を開催しました。今回は須坂エクササイズ普及の取り組みのため、



町での推進が第一歩になると考え企画しました。健康体操を覚え、デュアルタスクで脳の活

小島町文化祭

29期 小島町 依田 尚子



小島町での保健補導員の主な活動は隔年で行われる運動会と文化祭です。今年は11月3日に公会堂で文化祭が行われました。



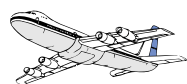
健康相談では、骨密度測定を10時から2時まで行いました。大勢の方が測定し、その後の測定結果を保健師さんに説明して頂きました。又、高齢になるほど自分の健康状態を知り、日々の食生活や運動に気を付けることが大事だとお話しもしてくださいました。

生きていく限り健康でいたい、当たり前な事です。が難しいことです。これから、日々の生活習慣に気を付けていきたいと思いました。そして演芸発表では28期保健補導員さんや保健師さんに協力して頂き、「おさるのかごや」や「ドレミDE体操」を会場の皆さんと一緒に楽しく体操をしました。練習の成果とお揃いのエクササイズTシャツ効果もあり、とても好評価で終わりました。



性化、認知機能低下を防ぐことは皆さんご存知の通りです。次期会員にバトンを渡し、推進活動がさらに大きく躍進するように願っています。

大谷町子育て広場 ~ジョイセフ視察団との交流~



29期 大谷町 松岡 よし子

平成27年10月6日、大谷町研修センターにおいて大谷町保健補導員主催の子育て広場「ひたきつこ」が開催され、アジア地域など6ヶ国から14人の視察を受け入れました。

当日はいつもより参加者が少なく心配したのですが、そんな心配を払拭してくれたのが視察の方々でした。フレンドリーに積極的な様子、お母様に接して下さり、とても楽しい雰囲気での会が始まりました。

まずはアンパンマンのお



面作りです。アンパンマンの顔に目や鼻等のパーツを貼って出来上がりです。視察の方々も興味をもってくださり、一緒にお面を作り上げました。そのお面を付けて「サンサン体操」をとっても楽しく踊りました。その後もボールプールやおままごとと一緒に遊んで下さったり写真を撮り合ったり、賑やかで楽しい時間はあつという間でした。

ある方がふと漏らした言葉「自分が楽しまなければ皆も楽しめないものね」、私の胸に響いた言葉でした。大事な気づきを得ました。とても素敵な民俗衣装、明るい笑顔。忘れられないひとときとなりました。

二年間を振り返って

29 期 村石町 竹前 太子

不安で始まった保健補導員活動も終盤となりました。振り返ってみると健康面、須坂エクササイズ、老後の事などを学ぶ機会をいただき、良い勉強になったと思います。

2 年間学んだ資料などを取り出して、周りの方々や家族に伝えていきたいと思っています。

特に印象に残っていることは、ブロックの視察研修での高山おんせん朝日ホー

29 期 豊丘町 富澤 朝子

「片足で立てない！」ブロック会の学習で行ったロコモ度テストで自分の筋力低下と運動不足にショックを受けました。もともと血圧が高かったため、食事は、塩分を控え目にしていたのですが、今ではさらに習慣的になりました。調味料を減らしたり、サラダのドレッシングも減らすようにしていま

ム見学、YOU 游ランドで運動機能訓練の体験をしたことです。また地域参加では、カッタカタ祭り、鎧塚祭りなど、なかなか個人では参加しないであろう行事の体験も出来、とても良い経験となりました。

これらの体験をこれから健康づくりに役立てたいと思います。

保健補導員の仲間の皆さんや保健補導員経験者、保健師さん、ありがとうございました。

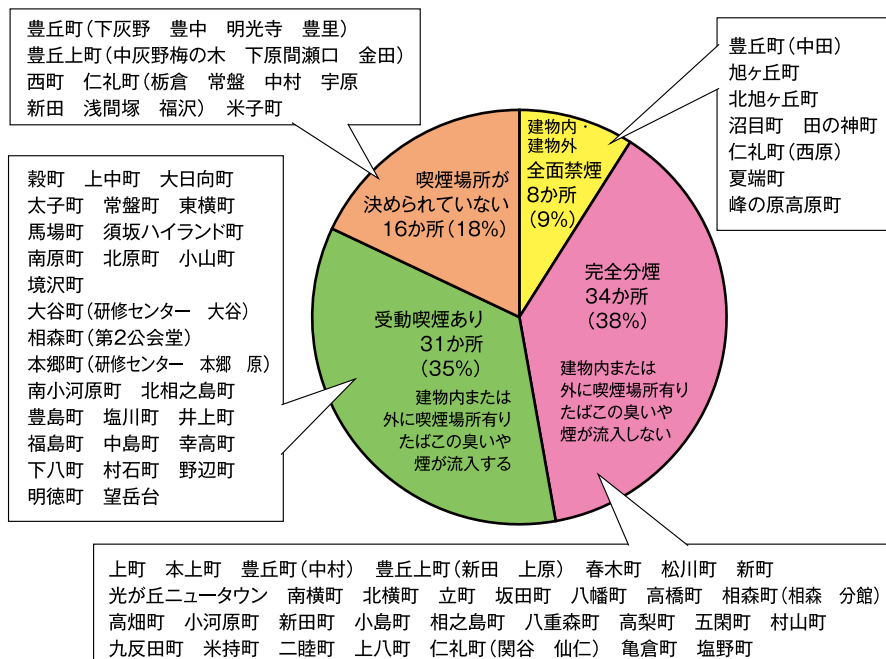
す。その他に大切にしているのは食事のバランスです。母親は野菜が好きで、娘は肉が好き。わが家の食事では野菜を沢山摂れるように心がけ、登場する機会の少なかった肉や魚を出すようにしています。

保健補導員になりいろいろなことを体験できました。これからも運動不足と食生活には気をつけていきたいと思っています。



各町公会堂受動喫煙状況を調査しました

調査対象：市内公会堂及び集会所 89 カ所
調査期間：平成 27 年 7～8 月

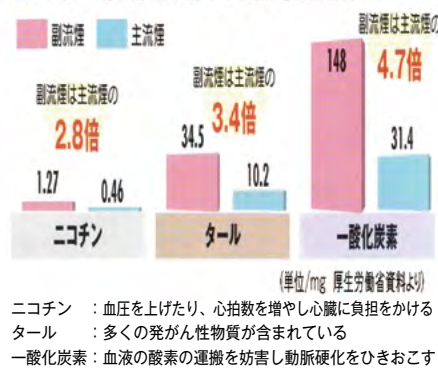


知っていますか？
たばこは吸わない
まわりの人にも害があります！



喫煙者が吸いこむ煙(主流煙)が一番体に悪いと思われがちですが、タバコの火から立ち上る副流煙のほうが有害物質を多く含んでおり、吸わされたときの害が大きいと言われています。

フィルター付き紙巻きたばこ1本当たりの発生量



編集後記



各町の様子やいろいろな出来事を紹介してきましたが、保健補導員会だよりも、29 期最後となりました。健康寿命をのばそう！アワード厚生労働大臣最優秀賞を、続いて保健衛生功労団体に県知事表彰を受賞し、最高の 2 年間でした。共に保健補導員の活動を支えて下さった健康づくり課の皆様、心より感謝申し上げます。最後になりますが、原稿をお寄せ頂きました皆様、ありがとうございました。

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
0266-248190023