

# 須坂市保健補導員会だより

発行 第30期須坂市保健補導員会  
発行責任者 第30期会長 神屋 初枝

## 組織委員会



- ◆ 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るよう
- ◆ 初代、30期保健補導員の絆を深め、交流しよう
- ◆ 60周年記念事業に向けて、気持ちを高め準備をすすめるよう
- ◆ 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

皆さんこんにちは！  
この度30期の会長を務める事になりました。人に物を3回以上頼まれると、つい私でいいの？と引き受けてしまう。「おしゃべり、でしゃばり、めだちたがり」のお人よし、神屋初枝です。

宜しくお願ひします。会長を引き受けた途端、緑綬褒章受章のニュースが入って来ました。今までのOBの方々の活動が認められたのです。それを受け継いでいかねばなりません。せっかく引き受けた補導員です。やるからには楽しみながらやりましょう。

30期会長 八重森町  
神屋 初枝



宜しくお願ひします。会長を引き受けた途端、緑綬褒章受章のニュースが入って来ました。今までのOBの方々の活動が認められたのです。それを受け継いでいかねばなりません。せっかく引き受けた補導員です。やるからには楽しみながらやりましょう。

## 重点目標

○須坂エクササイズ（健康体操）を覚えて広めよう  
○健（検）診を受け、病気の予防と早期発見に努めよう

平成28年度  
スローガン

健康寿命を延ばす担い手になろう!!  
笑顔で ずくだし 健康づくり

第30期の活動が始動!!

## 第30期理事です！よろしくお願いします！

| ブロック | 氏名       | 行政区       | 委員会       |
|------|----------|-----------|-----------|
| 1    | 正 玉井 道代  | 本上町       | 教養副委員長    |
|      | 副 石田 直美  | 豊丘町       | 健康づくり     |
| 2    | 正 赤松 とも子 | 光ヶ丘ニュータウン | 健康づくり     |
|      | 副 吉見 美知子 | 常盤町       | 教養        |
| 3    | 正 羽生田 和子 | 北横町       | 会計        |
|      | 副 市川 里香  | 南横町       | 教養        |
| 4    | 正 宮崎 和子  | 坂田町       | 書記        |
|      | 副 岡澤 純子  | 小山町       | 健康づくり     |
| 5    | 正 小林 文子  | 高橋町       | 副会長       |
|      | 副 宮尾 はま子 | 大谷町       | 健康づくり     |
| 6    | 正 松本 しげ子 | 小島町       | 健康づくり委員長  |
|      | 副 小柳 徳子  | 豊島町       | 教養        |
| 7    | 正 神屋 初枝  | 八重森町      | 会長        |
|      | 副 唐沢 輝美  | 村山町       | 教養        |
| 8    | 正 高野 てるみ | 中島町       | 教養委員長     |
|      | 副 永井 きよみ | 九反田町      | 健康づくり副委員長 |
| 9    | 正 山岸 けさ江 | 村石町       | 健康づくり副委員長 |
|      | 副 宮澤 優子  | 望岳台       | 教養        |
| 10   | 正 有賀 純子  | 夏端町       | 教養副委員長    |
|      | 副 中嶋 暁美  | 仁礼町       | 健康づくり     |

◆タバコの害について学習し身近な分煙活動をすすめるよう

◆健康に関する学習をし、日常生活を見直してみよう

◆食と健康に関わる学習をし、地域へ伝えよう

◆自ら健診を受け、自分の健康を知るきっかけにしよう

◆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

◆無理なく続けられる貯筋運動をすすめるよう

◆保健補導員会だよりで活動を広めよう

◆須坂エクササイズ（健康体操）をやってみよう

## 教養委員会



## 健康づくり委員会



須坂市保健補導員会は、伝染病や乳幼児死亡率が高かった時代に、農家の主婦たちが家族と地域の人の健康を守りたいという思いから、昭和33年に誕生しました。半世紀以上にわたる活動は健康課題や社会情勢の変化を先取りし、ウォーキングの普及や健診受診の働きかけなど、生活習慣病予防に取り組んできました。任期後も各期でグループを作って活動するなど健康に関する学習と実践を通じ、自らの健康づくりと家族や地域に健康の輪を広める活動を行っています。

須坂市保健補導員会の健康づくりにかかわるボランティア活動での顕著な実績が評価され、平成28年春の褒章「緑綬褒章」を受章しました。  
この褒章は、長年にわたり社会に奉仕する活動（ボランティア活動）に従事し、顕著な実績を挙げた方・団体を表彰するものです。

## 平成28年春の褒章「緑綬褒章」を

### 須坂市保健補導員会が受章

#### ★健康寿命延伸に貢献



▲みそ汁の塩分濃度測定

- 減塩運動（尿中塩分測定や具だくさん味噌汁）
- 健（検）診の受診勧奨
- 町の公会堂の禁煙化
- 健康体操やウォーキングの運動普及

#### ★ソーシャルキャピタルの高い地域づくりに貢献



▲子育て広場の開催

- 子育て広場を開催し、母親同士の交流の場を提供
- 高齢者を対象とした「ふれあいサロン」の開催



#### ★保健補導員経験者による健康づくりの輪の拡大



▲須坂エクササイズの実施

- 任期終了後も、任期中に培った知識や経験を生かし、健康づくりや地域福祉向上を目的に、仲間と自主的なグループ活動やボランティア活動を行っている

- 健康体操の会を立ち上げ継続した活動が「須坂エクササイズ」として全国に紹介されるなど地域活性化に貢献

\*ソーシャルキャピタルとは、社会・地域における人々の信頼関係や結びつきのこと



しゃぼん玉消えた  
とばずに消えた  
生まれてすぐに  
こわれて消えた

こわれて消えた

までとんだ  
屋根までとんだ

しゃぼん玉 とんだ

1番

須坂エクササイズ  
肩と首のストレッチに！  
「しゃぼん玉」

① ② ③  
くり返す



③ 肩をゆっくり  
あげおろし（2回）



② 首まわし  
（左右各1回）



① 首を左右にたおす  
（左右各1回）





▲健康講話のあとに新聞紙の箱づくり

当日は多世代の方が見え  
ました。保健師さんへの積  
極的な質問には関心の高さ  
がうかがえ、和やかに会話  
や手仕事を楽しまれる様子  
茶話会という内容です。

「夏の健康生活」を企画の  
軸に準備を進め、7月28日  
に坂田町ふれあいサロンを  
開催しました。熱中症につ  
いての健康講話、生ゴミ処  
理に便利な新聞紙の箱づく  
りを柱に、体操、楽器演奏、

## 坂田町ふれあいサロン

30期 坂田町 植村直子



### 須坂エクササイズサークル紹介

| サークル名     | 健康体操の会                              | エクササイズ28の会                           | エクササイズ10の会                           | 健康体操サークルつなぐ                       |
|-----------|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|
| 内容紹介      | 馴染みの曲を歌いながら体操します。気軽にご参加ください。        | 筋力アップの体操をし、「いつまでも美しく元気であるために」を目指します。 | 夜の時間帯なので、働いている方も気軽に参加していただけます。       | 須坂エクササイズを実施。楽しく健康づくり、仲間づくりをしましょう! |
| 活動時間      | 第2・4火曜日<br>午後1時30分～2時30分            | 第1・3木曜日<br>午後1時30分～3時                | 第2・4火曜日<br>午後7時～8時30分                | 第2・4木曜日<br>午前10時～11時              |
| 開催場所      | くつろぎ荘                               | 日野地域公民館別館                            | 仁礼コミュニティセンター2階                       | 南部地域公民館3階                         |
| 参加人数      | 一般市民、保健補導員<br>及びそのOB<br>(40名前後で活動中) | 一般市民、保健補導員<br>及びそのOB<br>(40名前後で活動)   | 一般市民、保健補導員<br>及びそのOB<br>(毎回10名前後で活動) | 一般市民、保健補導員<br>及びそのOB              |
| 参加費用      | 必要に応じて                              | 500円(月に1回、<br>講師ありの時)                | なし                                   | なし                                |
| 服装<br>持ち物 | 動きやすい服装<br>室内シューズ・飲み物               | 動きやすい服装<br>飲み物                       | 動きやすい服装<br>飲み物                       | 動きやすい服装<br>飲み物                    |
| 参加方法      | 活動日に直接<br>来てください                    | 活動日に直接<br>来てください                     | 活動日に直接<br>来てください                     | 活動日に直接<br>来てください                  |

### OBの活動紹介

#### 保健補導員を経験して

28期 屋部町 小林 美智子

「やって良かった保健補導員!」  
2年前の活動を終えた時の正直な私の感想です。さまざまな健康についての学習、幅広い年代の方たちとの交流、いろいろな事が刺激的で新鮮でした。

私は任期後に、



▲エクササイズ28の会

介護予防サポーターの養成講座を受講しました。現在は市の介護予防教室のお手伝いをしています。  
28期の仲間と立ち上げた新健康体操の「エクササイズ28の会」では、寝たきりにならないように、月2回筋力アップの体操で汗を流しています。また健康体操普及のため須坂エクササイズの体操ユニットにも参加しています。今はこれらの活動を通して、仲間との交流やたくさんの方との出会いを楽しんでいます。  
保健補導員を経験し学んだことから始まった活動ですが、「健康で元気なおばあちゃん!!」を目指して続けたいと思います。

2番



1番の体操を  
くり返す

①～⑤  
⑧ ⑨

～間 奏～

しゃぼん玉とばそ

風風ふくな



⑦肩たたき(左右各8回)  
⑨肩たたき(左右各2回)



⑥腰たたき(8回)  
⑧腰たたき(4回)



⑤腕を身体の前で  
大きくまわす



④腕ふり(4回)

## 井上地区子育て広場

30 期 九反田町 永井 きよみ

7 月 12 日、井上地域公民館で子育て広場が開催され、12 組の親子の皆さんが参加されました。

最初、子ども達は慣れない場に緊張して声掛けにも戸惑っていました。お友達達が徐々が増えていくにつれて、人気のボールプールやままごと、滑り台等の遊びを思い思い楽しんでいる姿が見られました。途中で保健師さんに身長と体重測定をして頂きました。最後

には子育て支援センターの先生とアンパンマンの歌やポンポン体操を音楽に合わせて、全員で輪になって楽しく元氣に行いました。自分の子育ての頃は、近所のおばあちゃん同士がお互いの家を行き来し、子守りをしていていました。今回の参加された子ども達の様子を見ながら、当時を思い出して懐かしい気持ちになりました。



▲みんなで輪になって手遊びと体操

保健センターのみなさんです  
どうぞ  
よろしく



上部・豊丘地区 (第1ブロック)

小川ひさみ

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

健康支援係長

中村 英基

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)

海野 愛

日野地区 (第7ブロック)

市村 美里

井上地区 (第8ブロック)

保科 朋美

高甫地区 (第9ブロック)

寺島亜希子

仁礼地区 (第10ブロック)

小林 由希

母子支援係長

関野 志穂

管理栄養士

夏目 英子

北島 麻子

山崎 幸代

清宮 利花

歯科衛生士

お知らせと  
今後の日程

★平成28年8月26日(金)  
須坂市保健補導員会緑綬褒章受章  
記念祝賀会を開催

スザカ迎賓館にて歴代の保健補導員経験者50名にご出席いただき、祝賀会を開催しました。

\* 祝賀会を開催したため、OBのつどいはありません。

★平成28年9月24日(土)  
第23回須坂健康まつりで須坂エクササイズを紹介  
須坂病院と轟病院にて須坂エクササイズの紹介をします。ぜひご来場ください。

編集後記

まだまだ、暑い日が続いています。暑いが続いているので、朝晩は涼しい風が吹き、虫の音が聞かれ、秋の気配が感じられる頃となりました。

29期の保健補導員さんよりバトンタッチされ、初めての保健補導員会だよりの発刊となります。緑綬褒章受章、OBの活動、各町の活動の様子等参考になればと記事にしましたのでお読みください。原稿をお寄せ頂きました皆様、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