

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

須坂市保健補導員会 60周年記念事業

平成29年10月9日(月・祝)

★11時30分 開場
★12時30分 開会

須坂市メセナホール・大ホール

入場無料

- 記念式典 12時30分～
- 創作劇
- 須坂エクササイズ
- 記念講演 14時10分～
「三屋裕子の健康寺子屋」

講師 スポーツプロデューサー・
ロサンゼルスオリンピック
バレーボール銅メダリスト みつや ゆうこ 三屋裕子氏



10月9日(体育の日)、
須坂市保健補導員会60周年

記念式典があります。會員の皆様はもちろん、OBの
皆様、今から予定を入れて
おいてください。メセナ
ホールをいっぱいにして
三屋裕子さんの講演を聞
き、又ホワイエでは展示物
を見て60年のあゆみに思い
を寄せたいと思います。楽

しい実りある式典になるよ
う、OBの役員さんと30期
で一生懸命準備をしていま
す。お友達やご家族を誘つ
てぜひご参加ください。お
待ちしています。
30期の役員になり、大変
な時の役員になったと思
いましたが、記念事業のお陰
で會員同士の絆が広がり、
きつと記憶に残る保健補導
員活動になるでしょう。

須坂市保健補導員会
60周年を迎えるにあたって
30期会長 八重森町 神屋初枝



4月22日、第30期保健補
導員会定期総会を開催しま
した。「健康寿命を延ばす
担い手になるうぐ笑顔でず
くだし健康づくり」のス
ローガンのもとに行った活
動の事業報告、それを踏ま
えての2年目に向けた事業
計画の発表をしました。1
年目に学習した数々の事、
活動を思い出しながらの報
告となりました。今年は保
健補導員会60周年記念事業
もあります。あと1年気を
引き締め、楽しみながら頑
張るぞと感じた総会でした。

平成29年度
定期総会を終えて
30期副会長 高橋町
小林文子

60周年記念事業 実行委員会

各係の準備の様子や当日の見所の紹介など

記念式典・記念講演の開催に向けて準備

30期 小山町 岡澤純子

記念式典で発表する創作劇は、30期の仲間たちの力を借り、保健補導員活動の様子やその思いをご覧いただけるように、知恵と工夫をちりばめて完成に向けて頑張っています。

ご参加の皆さまにはぜひ私たちの「情熱」を感じながら、楽しんでいただきたい

60年間の活動をまとめたパネルの作成

30期 夏端町 有賀純子

今年で60周年を迎えた保健補導員会。10月の式典にむけて、OB3名、30期4名で60年間の活動の歴史をまとめました。パネル作成においては、どれを載せようか、説明文はなるべく短い言葉でわかりやすく伝えられたらと考えまし



と思っています。

また、ロサンゼルスオリックスピクバレーボール銅メダリスト三屋裕子氏を迎えた講演会「三屋裕子の健康寺子屋」の、今までの経験を生かした健康づくりについてのお話、そして三屋流簡単健康体操もご期待ください。



講師 三屋裕子氏

た。

保健補導員会が受賞した賞状や活動に使用した物品も説明を付けてわかりやすくし、新たに「大峡美代志保健婦コーナー」も設けま

した。ひと言では言い表せない60年間の歴史の重みを改めて感じました。パネルは式典当日にメセナに展示しますのでご覧になってください。

保健補導員会の活動をDVDで紹介

30期 豊丘町 石田直美

市民の皆さんが健康づくりに関心を持つていただくことを念頭に、構成から内容の確認まで作業を進めています。

60年間の歴史を振り返り、健康づくりに関する「基本理念」が今も昔も変わらず、その時代に合った活動をしていることを伝えられれば

2月の発刊に向けて記念誌の作成

30期 常盤町 吉見美知子

保健補導員会60周年の記念誌係は28期1名、29期5名、30期4名の合計10名の編集委員で構成され、今年の1月から何回か編集会議を開いてきました。記念誌を作る目的や全体のページ構成などに始まり、担当別に資料を集め原稿にまとめているところです。50周年

と考えています。

記念式典では、今までの活動の記録をまとめた映像を一部流す予定ですが、来年のDVDの完成を、どうぞ期待してください。今まで引き継がれて来た活動のすばらしさを、カラフルな画像で紹介いたします。



記念誌では1期から25期までの活動内容がまとめられていますので、60周年記念誌では主に26期から30期までの活動内容をまとめることになりました。この記念誌は価格300円で平成30年2月に販売予定です。保健補導員会の活動の歴史を知る資料としても大変貴重な記念誌になりますので、ぜひ多くの方に読んでいただきたいと思います。購入方法は8月の隣組回覧のチラシをご覧ください。

食・栄養に関する学習



視察研修に参加して!



蔵の町ウォーキングとみそ蔵見学

30期 本上町 久保田千寿



6月7日、ウォーキングマップの「蔵の町健康長寿コース」をベースに、約3kmの街並みウォーキングを行いました。芝宮神社をスタートし、いくつかの文化歴史施設を回り、塩屋醸造では味噌蔵の見学をしました。伝統的な玉造り製法で自家製味噌を作った経験者も多く、懐かしく感じられた様でした。

昼食は、湯つ蔵さんの減塩弁当でした。季節の素材の味がしつかりとっていて、減塩であることを感じさせず、美味しくいただけました。

今まで通り過ぎていた場所に、ゆっくり足を踏み入れてみて、改めて町の歴史や文化に触れることができました。また、歩いてみれば意外と距離も「長い」とは感じず、適度な運動になったという声が多かったです。たまには「早く出して歩いてみよう!」と思いました。

かんてんぱぱガーデンで

30期 北原町 柴田 茂子



6月20日、伊那のかんてんぱぱガーデンへ視察研修に行きました。参加者は21名でした。最初に係の方に寒天について説明をお聞きしました。寒天は、ふだん食べている食品に含まれているのにももちろん、化粧品や医薬品にも含まれているのは知りませんでした。改めて寒天のすごさを感じ、寒天商品を買って帰りました。

次に健康バピリオンで自分の健康をチェックしました。脳年齢や食生活診断、その他運動能力の測定もありましたが、私は握力と脳年齢を測定しました。握力は平均より良かったのですが、脳年齢は実年齢より悪かったのでもちよつとショックでした。その後食べたお昼は、寒天が使われていてとてもおいしく食べられました。視察研修に参加し充実した一日が過ごせました。

マルコメ味噌工場見学

30期 米子町 竹前 真理子

6月20日、長野市のマルコメ味噌工場見学へ行ってきました。食卓で欠かせない信州味噌作りの現場は、ほとんど機械化され一日400〜500tもの味噌を作り出していました。パック作りから始まりあつという間に「料亭の味」に仕上がる様子を目の当たりにして、そのスピード感と賢さに、思わず皆見入ってしまいました。ただ、昔と変わらない蒸煮された大豆のあの懐かしい匂いに、何故かほつとした私達でした。

今回の目的はマルコメ味噌工場見学でしたが、善光寺参拝と宿坊での昼食を体験し、歴史・文化に触れる機会も

あり、和気あいあい日頃の疲れを癒せたと思います。保健補導員は、こんな経験もできるといいこと、そして楽しい仲間に出会えるということ、それを伝えるたいです。



各地区ブロックの学習会

スロージョギング

30期 春木町 石合知子



5月の第2ブ

ロック研修会で

は「スロージョギング」を学び

ました。講師は笑顔のステキな五十嵐宏美先生。最初は足裏を入念にほぐし、足が軽くなった所でスタートです。

スロージョギングは、

1分間に180歩のペースで、小きざみに歩くのと同じくらいのスピードで走るようにゆつくり行ないます。

先生の手拍子に合わせる



有酸素運動や脳トレが無理なくできると感じました。また教えていただきたいと思えます。



うちに、ペースがつかめてきました。先生の掛け声を真似たり、音楽に合わせて、楽しく体を動かす事が出来ました。

応急手当・AED

30期 大谷町 川村 憲代

第5ブロックは、5月17日に心肺蘇生法とAEDについて学習会を行いました。大半の人が初めての経験でした。心臓は左寄りにありますが、胸の真ん中(胸骨)を圧迫します。胸から5cm以上沈む程強く30回、救急車が到着するまで圧迫し続けなければならぬので大変だと思いましたが、また「実際の場になつてできるか自信無けれど、家族が倒



れてたら何が何でもやるだろうね。」
「体力的に一人では無理だけど、周りの人に声をかけて交替してやれば出来るかもしれない。」等の声が聞かれました。
町内のAEDの場所を確認し合うこともできて大変勉強になりました。

救命処置の手順

人が倒れている!

1 反応を調べる
「大丈夫ですか?」

2 周りの人に声をかける
「あなた!手伝ってください!」

3 119に通報

●注 110など間違える人が多いので気をつけましょう!!

4 呼吸がない時
心肺蘇生が大切です

救急車を待つ間胸骨圧迫(胸の真ん中に両手を重ね、ひじをまっすぐに伸ばし、1分間に100回の目安)

●注 乳児以上は同じ強さでも大丈夫です

5 AEDを使った心肺蘇生

①電源を入れる

②電極パットをつける

●注 肌に着せさせる

③心電図の解析
「皆さん離れて!!」

④電気ショック実施

●注 救急車が来るまでパットはつけたままにしておきましょう

編集後記

樹木の緑の輝きが陽差しの強さを表わす様な季節になりました。毎日暑い日が続きますが、信州の夏は朝夕が涼しいから助かりますね。

第30期も残り半年余り、これから先も皆様方のご指導とご協力をいただき健康で楽しく活動して参りたいと思います。今秋には、60周年記念事業という大きな行事も控えています。本号にはそれに向けた各係の活動状況を載せています。ご覧いただき10月9日にはぜひご出席ください。

御多忙の中、寄稿してくださいました皆様に御礼申し上げます。



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
☎ 0266-24890023