

# 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



## 60周年記念式典 記念講演会開催

平成29年10月9日(祝)  
保健補導員会60周年記念式典がメセナホールにて行われました。

ホワイエでは、今までの活動の歴史をまとめたパネルの展示、スミージーの試飲、減塩の浅漬の試食、どれも好評でした。

会場内では保健補導員会活動の紹介をDVDで上映。自分たちで一から作りあげた創作劇では総勢60人がステージに立ち、活動を通して感じた思いを会場の皆さんに元気に届けることがで



健康寺子屋  
講師 三屋 裕子氏



きました。

その後の須坂エクササイズのドレミDE体操では、保健補導員がお揃いのピンクのTシャツで、ステージ上や通路で会場の皆さんと一緒に楽しく歌いながら体操することができました。

三屋裕子氏の講演では、「健康は最終の目的ではなく健康になって自分はどう在りたいか目標を持つ」「人と人との出会いは人生を豊かにしてくれる」と、心に響く言葉を頂きました。

## 記念式典の寸劇に参加して

5ブロック 松澤 美智子



保健補導員の任期もあと少しとなりました。運動が苦手でリズム感の悪い私が、ようやく覚えられた健康体操。地区の春祭りで作った大量の豚汁。たくさんのおにぎりをみんなで作ったことなどいろいろな活動をしましたが、一

番の思い出は60周年記念式典の寸劇です。みんなが力を合わせ、保健補導員会のいつもの活動を演技で表現し、観客の皆さんに伝えることができました。須坂には、すばらしいエンターテナーが揃っているなと感じました。私はたった三行の台詞が覚えられず心配しましたが、5ブロックの出番の5分間はあつという間に終わり、客席からは大きな拍手をもらい

感謝しました。保健補導員会が発足して60周年、人でいえば還暦を迎えたことになりました。私たちにしても第二の人生、次のステージへステップアップする好機にもなると思っています。OBの方から「高齢社会になっても健康維持が長寿の第一歩」とのお話を伺い、今も昔も悩みは同じだと思いました。これからも健康、自分の身体と向き合っていきたいと思っています。





◀60年間のあゆみをパネルで展示

# 60周年記念式典当日を 写真で振り返る

10月9日の式典当日、大ホールホワイエでは保健補導員会のパネル展示を行いました。

「保健補導員会歌」は、補導員が集まる会議で必ず歌われています。メセナホールにたくさんのおいしい声が響きました。歌詞にもありますが、健康づくりを広げる活動を少しでも進められたらと思います。

◀全員で会歌合唱



「健康について学んだことを地域に広める活動を知ってもらいたい!!」そんな思いで一から自分たちで創作劇を作りあげました。桃太郎のお話に合わせて台本を作り、当日は練習の成果が出て、皆イキイキと発表できました。

◀桃太郎の物語に合わせて活動紹介の創作劇



最後に29期の皆さんのリードでドレミDE体操を行いました。歌をうたいながら、元気いっぱい体を動かしリフレッシュできました。

◀ドレミDE体操で心も体もイキイキと!!



## 座談会の報告

60周年を迎えて、今後の活動について考える機会となった!

60周年記念事業の一環として、8月8日、歴代会長・区長・分館長・歴代保健師・須坂市職員・東邦大学今村先生・現役補導員合わせて11名で座談会が開かれました。

当日は、30期神屋会長から2点の討議事項が出され、意見交換がされました。一つ目は、検診申し込みハガキ配布についてです。アパートや表札の出ていない家が多い市街化エリアでの配布は難しい時代になってきていますが、農村部では申し込みハガキを手渡しができることを考えると、市内全域を郵送にしようという意見も出されました。そのことを踏まえて、30期で話し合いをし、保健補導員会活動をこれからも継続させていくために配布は市にお願いをしたいと思います。まとめであります。補導員会としては、受診のメリットを声かけ等で市民に伝



◀座談会の様子

え、より多くの方に検診を受けていただく活動は続けていきたいと思っています。二つ目は、保健補導員会への男性の参加についてです。男性にも健康についての学習をしたらいいと思います。補導員選出の際に「女性が望ましい」という表現はせず保健補導員活動を担える方を選出したいだけのこととなりました。発祥の地として、時代の流れに沿って変革していきつないでいくことが、30期保健補導員会の役割だと思います。



# 健康講座 ラフターヨガ(笑いヨガ)

村山町 黒石 恵利子

ジョイセフは、1968年設立以来、途上国の妊産婦や女性の命と健康を守るために、活動している日本生まれの国際協力NGOです。  
今回は、ガーナ共和国から須坂市の母子保健事業と須坂市保健補導員会の活動について研修にみえました。

## ジョイセフ視察 子育て広場 ガーナより

9ブロック 山岸 けさ江

高甫ブロックの毎月行っている子育て広場に、本年度はアフリカのガーナ共和国より、母子保健関係の代表者6名、昨年度はザンビアの国より6名が視察団として高甫の公民館にお見えになり、補導員と幼児・保護者との交流ふれ合いがありました。昨年度は、ちょうど7月でしたので、ザン

10月22日に、村山町の保健補導員で池田信子先生をお招きしてラフターヨガを行いました。その進め方は、  
① 笑いヨガの歴史、ガイドラインの説明  
② 体の状態を確認しながら気持ちよくストレッチ  
③ 手拍子と掛け声でラフターエクササイズに入る準備  
④ 呼吸法で肺もウォーミン

ビアの方達と七夕作りをし、それぞれ自分の思いを短冊に書いていただき笹に飾りました。今年は全員で輪になり、エクササイズのドレミDE体操をしたり、保育士さんと手遊びや運動をしました。短い時間ではありましたが、楽しんでいただけたいと思います。フレンドリーで笑顔のとてもすてきな方達に感動しました。お国へ帰って更なる活躍をお祈りいたします。私達も大変良い思い出になりました。

グループ  
⑤ ラフターエクササイズ  
⑥ 笑い瞑想  
⑦ リラクゼーション  
この様な流れで進んでいきます。「笑って!」「大きな声出して」とエクササイズでは言われます。普段なかなか思いきり笑うことがないので、恥ずかしさが前面に出てしまいます。ところが「ヤッター!ヤッター!イエーイ」とか「ハッ!ハッ!ホホホ」と手拍子や手を大きく動かして声を出し



～ラフターヨガ(笑いヨガ)の効用～  
笑いとは心身の健康にたいへん優れた効果があります。様々な科学的研究が行なわれており、ストレスの軽減・免疫力の向上・脳血流量の増加・血糖値や血圧のコントロールなどに効果があります。  
「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた健康法。笑うためにおかしく感じるかどうかは関係なく、体操として笑います。笑うとカラダが変わる→カラダが変わると気分が変わる→気分が変わると行動が変わる→行動が変わると周りが変わる。

ているうちに、いつしか自然に大笑いができる様になっていました。公会堂の広間いっぱい使って動き回り、くたびれるほどたくさん笑いました。終わったあとは、体も心もリラックスです。楽しくて、気持ち良い時間を過ごせました。良い効果しかないラフターヨガ、お勧めです。

## 活動報告

- 7月22日 第40回須坂カッターカタまつり 98名参加
- 8月29日 佐久市保健補導員会との視察交流会 佐久市より23名の方が来られました。
- 9月5日 長野支部須高分会研修交流会 「ハワイアンフラで楽しく健康に」心地よいリズムに癒やされましょう!」



- 9月26日 第45回長野県保健補導員等研究大会  
ホクト文化ホール 65名参加
- 10月15日 第29回電の里須坂健康マラソン全国大会  
団体賞受賞 38名参加
- 10月21日 第24回須坂健康まつり  
信州医療センター、轟病院にて須坂エクササイズ体操の発表

# 二年間を振り返って

東横町 塩崎 かえで

「私にできるかな？」から始まった2年間でしたが、早いもので残り1か月となりました。

月1回のブロック会など、大変なこともありましたが、貴重な体験ができ、良い機会を頂けたと思っています。

特に印象に残っているのは「カッタカタ祭り」への参加でした。「同じ釜の飯を食った」ではないですが、同じ方向を向いてきた仲間という感じが凄く出ていて、感動さえ覚えました。

東横町での主な活動は、「敬老ふれあいの会」でのエクササイズの披露で、ステージの上にあがり、区民の皆様とドレミDE体操をやり、その他には身体測定、健康相談、減塩パネルの展示を行いました。また、毎月ではありませんでしたが、東寿会の方々と脳トレも行いました。

仕事・家事以外の仲間に



◀皆でドレミDE体操

会うのは、自分の中で気持ちを取りフレッシュできるばかりでなく、他の町の良い所を自分の町に持ち帰って「新しいことに挑戦する」など、心と体も元気になった2年間でした。

沢山の経験や思い出が来て、これからの生活に活かしていきたいと思えます。「私にもできた！」で終われそうです。

ありがとうございました。

## 副流煙の有害性

タバコの煙には、タバコを吸う人が直接吸い込む「主流煙」と、火のついた先から立ち上がる「副流煙」があります。フィルターを通らない副流煙には主流煙よりもずっと多くの有害物質が含まれています。この副流煙を自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といい、受動喫煙にさらされると、がんや脳卒中・心筋梗塞・呼吸器疾患などのさまざまな病気のリスクが高くなり、さらには妊婦や赤ちゃんにも悪影響を及ぼすことが分かっています。この受動喫煙は近年、社会全体で取り組むべき問題として認識され始め国立がんセンターの研究によると、受動喫煙が原因となつて発症する肺がんと心筋梗塞だけをみると、年間約6800人が死亡しています。受



動喫煙は空気清浄機や換気分煙では防げないことがわかっており、受動喫煙を完全に防止するには全面禁煙が必要です。2020年の東京オリンピック・パラリンピックでも受動喫煙対策の徹底が必要とされていますが、健康増進法では屋内全面禁煙義務がなく今後の政策が待たれます。

## ポスターを作りました



禁煙を学習するにあたって、どんな内容でポスターを作ったら皆に伝わるかと考え、一目見てタバコはこれだけ体に悪く、周りの人へこれだけ影響しているんだとわかるように、このポスターを作りました。公会堂等へ掲示します。

## 編集後記

向春の候、皆様風邪などひいていませんか？

60周年記念式典も無事開催することができました。ステージ発表はとても緊張しました。30期も残りわずかとなり、保健補導員会だよりの編集も回を重ねるごとにスムーズに和気あいあいと、楽しくできました。原稿にご協力いただいた皆様ありがとうございました。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  
☎ 0266-24890023