

# 須坂市保健補導員会だより

第80号

平成30年9月4日

発行／第31期須坂市保健補導員会

発行責任者／第31期会長 山上 久子

平成30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 すくだし 健康づくり ～

会長あいさつ

第31期会長  
山上 久子



皆さん、はじめまして！今年31期の会長を引き受けました山上久子です。どうぞよろしく願います。人が「大変だ」「難しい」「いやだ」と言えば言う程ファイトが出て取り組む事が大好きな私です。スリルと思いを凝らしながら、悩んだり、考えたり、行動したり：楽しいですね。ワクワクしながら出発しました。保健補導員として、健康に関する学習をしているところですが、まずは健診を受け、自分のからだを知ることをおすすすめしたいと思

います。会員の皆さんは、慣れない中でも活動に励んで下さっていて心から感謝です。補導員をやって良かった、楽しかった、勉強になったと思える事を願っています。いつも笑顔を忘れず、優しい心を持って、一歩前進して頑張りましょう。

### 重点目標

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

### 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よう

● 初代～31期保健補導員の絆を深め、交流しよう

● 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

### 教養委員会



● 保健補導員会だよりで活動を広めよう

● 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

● 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

### 健康づくり委員会



● 自ら健診を受け、自分の健康を知るきっかけにして、町の人にも声がけしよう

● ブクを出して歩く習慣をつけよう

● 須坂エクササイズ(健康体操)を広めよう

ブロック	氏名	行政区	委員会
1	正 黒岩 壽三子	豊丘上町	健康づくり副委員長
	副 牧 夏枝	上中町	教 養
2	正 永田 郁美	太子町	健康づくり副委員長
	副 宮川 治枝	松川町	教 養
3	正 青木 千絵	馬場町	教養副委員長
	副 宮本 礼子	立 町	健康づくり
4	正 長野美奈子	境沢町	教養委員長
	副 江口 寛子	八幡町	健康づくり
5	正 中村あさ江	本郷町	教養副委員長
	副 米澤 文子	相森町	健康づくり
6	正 三木 美樹	相之島町	会 計
	副 関 繁子	小河原町	教 養
7	正 黒岩 秀子	沼目町	副会長
	副 小山 明子	高梨町	教 養
8	正 長岡 浩子	中島町	書 記
	副 宮澤はる子	福島町	健康づくり
9	正 山上 久子	上八町	会 長
	副 金井妃代子	明德町	健康づくり
10	正 竹前 春恵	米子町	健康づくり委員長
	副 山岸たつ子	亀倉町	教 養

