

# 須坂市保健補導員会だより

第92号

2025年11月5日

発行／第34期須坂市保健補導員会

発行責任者／第34期会長 酒井 志恵子



お願いごと…考え中！

## 子育て広場 特集

### 境沢町 子育て広場

境沢町 濱野 由佳

6月19日、境沢町公会堂にて0～2歳児を対象に、親子4組・主任児童委員・民生児童委員の皆さんをお招きし「子育て広場」を開催しました。一緒に七夕飾りを作つたり、保健師さんの育児相談も行いました。

茶話会では日々の生活の様子や悩み、希望など会話を弾み、実りある時間を過ごしていただけたと思います。長らく開催していかつ

た「子育て広場」ですが、「小さい子供を連れて出掛け機会をまた作つてください」と喜んでいただけました。

応援してます！子育て世代の皆さん



私達保健補導員も「子育ての楽しさと大変さを思い出す事が出来た楽しい時間で、継続を目指します。

児童クラブの子供達には、折り紙で短冊や七夕飾りの制作をお手伝いいただき、限られた時間の中で、集中して仕上げている姿に成長を感じました。用意された笹に飾り付けをして七夕飾りの完成です。

都合をつけて参加くださった保護者の皆様には、お土産におやつと笹を持ち帰つてもらい終了となりました。地域の交流が少なくなつた今、行事は大切にしていきたいと思いました。

### 豊洲地域 子育て広場

小島町 植木 佐和子

7月25日、豊洲地域公民館にて「七夕まつり」を開催致しました。日々子育てに奮闘中の保護者の皆様

に、少しでも楽しんでいただけたらとお誘いしたところ、5組の親子が参加されました。

子育て支援センターの方々にお越しいただき、ピアノ連弾では、「銀河鉄道999」を迫力満点で演奏され、夜空の星を連想させ



みんなで楽しく七夕飾り♪

てくれました。七夕のお話もとても分かりやすく、天河を見上げた小学生の頃を思い出しました。

◆10月8日

第48回須坂カツカタまつり  
研修交流会

踊り部門 優秀賞を受賞しました。

◆7月19日

第29回須坂健康まつり  
信州医療センターにて須坂当社、運営役員として参加しました。

活動報告



◆10月12日 第29回須坂健康まつり  
信州医療センターにて須坂エクササイズを実施しました。



こんなにあるんだね！減塩商品

## 春木町 ふれあいサロン

春木町  
窪田  
みちい

6月15日に開催された春木町ふれあいサロンでは、ニラせんべいを食べながらの茶話会とそれに先立つて健健康測定と健康相談を行いました。

保健師さんの血圧測定ではいつもより高い値にビックリ!! 場所や時間によつては、血管年齢測定やベジチエックでは、生活習慣を振り返ることができたようで

そして茶話会では楽しくおいしい時間が過ごせたようです。皆さんのが笑顔といしいニラせんべい、ごちそうさまでした。

気をつけていました。

像以上に皆さん食生活には



豊丘ふれあいまつり

## 豊丘地区 ふれあいまつり

豊丘町  
福原  
勝弘

朝からの若干の雨にも負けず、9月21日に豊丘地区の「ふれあいまつり」が開催されました。農産物、おやき、花等の販売や、各種ゲーム等々の楽しいイベントです。

私達保健補導員11名と保

健師2名は、地域住民の健康促進の為、骨密度、血管年齢、口腔機能測定や健康相談等を行いました。私達のブースには67名の方が来場され、良い結果に喜ぶ人々、意外な結果に生活改善意識を変えるお手伝いが出来たと感じました。

私達も2年目でベテランの域に達した顔で、自信満々に機器を扱い測定等を進めめた為か、来場した人の安心した顔が印象的でした。

今回、健康改善の一助が出

## 保健補導員経験者(OB)のつどいを開催します

### 減塩パネル作りました！

健康づくり委員会で減塩パネルを作成しました。調理実習を行い、調味料の計量が減塩に繋がることを実感しました。

**調味料は自分で量でなく計量しましょう！**



編集後記

今年の夏は非常に暑かったです。そんな中でも各町や地域では、子育て広場・ふれあい祭り・サロンなど紹介はされていませんが、他にも様々な活動をしていただいています。

34期ではおたよりの90号から92号を無事に発行することができました。編集も初回に比べるとスムーズに楽しくできるようになりました。

原稿にご協力いただいた会員の皆様、ありがとうございました。

多くの皆様のご参加をお待ちしております。

※詳細については後日ご案内します。

