

# 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

## 子育て広場特集



お願いごと…考え中！

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ったり、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、希望など会話も弾み、実りある時間を過ごしていただけだと思います。長らく開催していませんが、

### 境沢町

#### 子育て広場

境沢町 濱野 由佳

た「子育て広場」ですが、「小さい子供を連れて出掛ける機会をまた作ってくださーい。」と喜んでいただけました。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した。もつと沢山の皆さんに参加していただける様に継続を目指します。

### 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、天の川を見上げた小学生の頃を思い出しました。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っ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。

応援しています！子育て世代の皆さん



## 活動報告

◆7月19日

第48回須坂カッタカタまつり 28名参加  
踊り部門優秀賞を受賞しました。

◆10月8日

長野支部須高分会  
研修交流会  
「こころもからだも健康に  
誰でもできるやさしいフー」  
講師 フラインストラクター  
鈴木有子氏 80名参加



◆10月12日

信州須坂ランニングフェス  
当日、運営役員として参加しました。

◆10月18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。

# わたしたちの町の活動

## 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!!場所や時間によって数値は変わってくると聞き、ホッとした方もいたようです。血管年齢測定やベジエックでは、生活習慣を振り返ることができたよう



こんなにあるんだね! 減塩商品

## 豊丘地区 ふれあいまつり

豊丘町 福原 勝弘

す。一日の野菜摂取量350gの模型を見ながら「数字だと多く感じるけど、こうしてみると畑で採れた野菜があるから結構食べているかも!」「時間はあついで息子達の体を考えて料理していますよ。」など、想像以上に皆さん食生活には気をつけていました。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。皆さんの笑顔とおいしいニラせんべい、ごちそうさまでした。

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



豊丘ふれあいまつり

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、良い結果に喜ぶ人や、意外な結果に生活改善したいという人もいて健康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来た事は誠に有意義でした。

## 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。  
**調味料は目分量でなく計量しましょう!**



## 保健補導員経験者 (OB)のつどいを 開催します

日時 2026年3月15日(日)  
時間 13時~(予定)  
場所 メセナホール  
内容

テレビでもご活躍されている鎌田實先生(諏訪中央病院名誉院長)による講演会があります。

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。



## 編集後記

今年の夏は非常に暑かったですね。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。

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  
☎ 026-248-9023