



あなたの生活と行政をつなぐ

Saku

L
I
F
E
ライフ

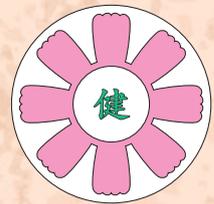
広報佐久

今月のトピックス

平成29年3月



佐久市保健補導員会だより



佐久市保健補導員会シンボルマーク
「コスモス」

保健補導員の役割

《保健補導員さんは地域の保健活動の大切な担い手です！》

- ① 住民の健康生活推進のための問題発見者
- ② 地域の健康管理の担い手
- ③ 保健福祉行政がスムーズにゆきわたるための協力者
- ④ 保健師業務のよき理解者であり、また協力者



(佐久市保健補導員会活動手帳より)

2年間の活動報告

現在、佐久市では702名の保健補導員が研修会で学んだことを各地区で「地区自主活動」として展開しています。『研修会等で学んだことを家族、そして地域へと普及する』ということも保健補導員の大切な役割になります。保健補導員活動の一例を紹介します。

岩村田ブロック



- 3地区合同でポールウォーキング教室を開催しました。総勢33名で約2.5kmのコースを歩きました。

小田井・平根ブロック



- きれいな姿勢について学びました。終わった時には体が温くなり、スムーズに体が動くことが実感できました。

桜井・岸野ブロック



- 認知症サポーター養成講座を受講しました。認知症の方と家族の関係、周囲の人たちの関わりを、劇を通して学びました。知っているようで知らなかった認知症について詳しく話が聞けました。近所の方に声をかけていこうと思います。

平賀・内山ブロック、中佐都・高瀬ブロック、野沢ブロック



音楽療法を体験

- 声を出すということは、脳の奥深くに入り込み、感覚を目覚めさせるという事に驚きました。(平賀・内山ブロック)
- 音楽を聴いて、認知症や心のケアになるのは、とても良いことだと感じました。(中佐都・高瀬ブロック)
- 365歩のマーチに合わせて歩数を数えてみました。音楽に合わせて楽しく体を動かすことができました。(野沢ブロック)

前山・大沢ブロック



- ヨガを体験しました。心も体もリラックスできるヨガを家族や地域の方々にも広めていきたいです。ぜひ皆さんも体験してみてください。

中込ブロック



- アロマセラピーについて学びました。二人一組になり、お互いに膝下のマッサージをしました。とても気持ちよく、リラックスでき、癒しの時間になりました。周りの友人、知人にも広めていきたいです。

東ブロック



- 「笑いヨガ de ストレッチ」を体験しました。笑いを通して大きな声を出すことで、日々のストレス発散にもなり、また呼吸のストレッチで心が落ち着く感じがして、とても有意義な時間となりました。

浅科ブロック



- 「あさしなドドンと音頭」に振付をして『あさしな健康体操』として各サロンで行っています。昨年11月には保健補導員大会で会場と一体となり体操を行いました。

春日・布施ブロック、協和・本牧ブロック



- 春日の森で森林セラピーを行いました。地域にある素晴らしい環境でのウォーキングは贅沢で自然の豊かさを再確認しました。春日の森は、山道に木のチップが敷かれていて足に負担なく歩けました。眺望場では、佐久平が一望でき、とても爽やかな景色でした。

フラダンスで健康づくり

- 手足の動きが思っていたより難しく、また中腰の動きは筋力アップになり、日頃の運動不足解消に役立ちそうです。有酸素運動としての効果もあり、続けることで心肺機能が高まります。気持ちが穏やかになり、安らぎやリラックス効果もあります。保健補導員大会では皆でステージで発表しました。

白田・切原ブロック、田口・青沼ブロック

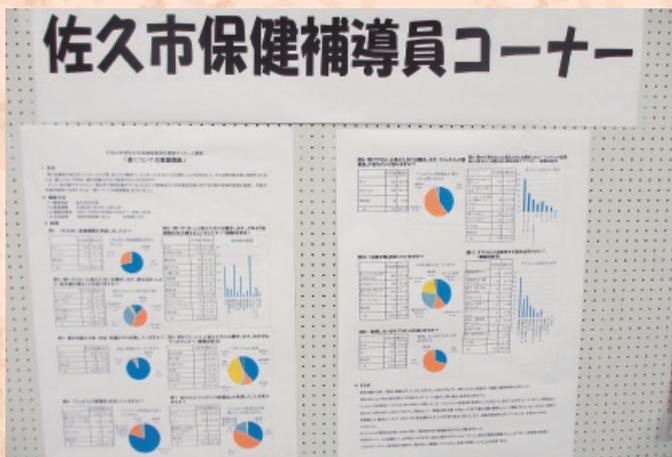


保健補導員理事による寸劇



- 「健康長寿の佐久市を目指して」を寸劇のテーマにし、保健補導員理事が、劇を通して健診の受け方や研修会で学んだ正しいウォーキングの仕方等を分かりやすく披露しています。平成28年度は、健康づくり佐久市民のつどい、佐久市保健補導員大会、健康と福祉のつどいにて発表をしました。劇の発表に向けて、皆で、楽しく練習をしています。

健康アンケート調査の実施



- 保健補導員会では、市の委託を受けて、市民の皆さんを対象に健康アンケート調査を実施しています。平成28年度は『薬についての意識調査』を行いました。アンケート結果を参考に地域の皆さんの健康増進に役立てていきたいと思えます。アンケート結果や理事が作成した薬に関する啓発ポスターは市内で巡回展示も行いました。

その他

- 各地区結核・肺がん検診会場での協力、市の離乳食教室での託児ボランティア等の実施や、平成28年度は国立がん研究センターが行う「次世代多目的コホート研究」のアンケート調査票の配布、回収の協力もしました。

～引き続き、各地区の皆さまのご理解、ご協力をよろしくお願い致します～

平成29年3月の出来事



市長表彰受彰者の皆さん



感謝状受贈者の皆さん

市長表彰表彰式及び感謝状贈呈式

3月9日「佐久市民の日」に、佐久市市民創錬センターにおいて、地域の防犯活動をはじめ、スポーツ・商工・教育の振興、技術の向上・発展、長年にわたる善行や高額寄付、オリンピック競技大会出場など、それぞれの分野で優れた業績を積まれた皆様にご出席いただいて表彰式及び贈呈式を執り行いました。



オペラ歌手・井出司氏 表敬訪問

佐久市出身のオペラ歌手・井出司さんが、ご自身の所属するユニット「トロイメライ」のコンサートを市内で開催するにあたって、来庁されました。

井出さんは、岩村田高校、昭和音楽大学声楽科をご卒業後、同大学大学院音楽研究科オペラ専攻を首席でご卒業されました。その後イタリアに留学され、さらなるご研鑽を積み、帰国を機に、母校の大学や出身地などでコンサートを開催されるとのことでした。

「自分の歌の根底には、常にふるさと佐久が原風景としてある。」と語られ、音楽談議をかわしました。柳田市長は「コンサートが楽しみとなりました。盛会をお祈りし、今後もご活動を応援していきます。」とエールを送りました。



佐久市立国保浅間総合病院「新中央棟」開院式

3月19日、午前に浅間総合病院「新中央棟」の開院式が行われました。

新中央棟は、増加する手術に対応するために増室・拡充した手術室、ニュークックチル方式を採用した給食室、また、災害発生時など緊急時の患者対応も可能とした講堂、浅間総合病院が開院当初より力を注いでいた、糖尿病治療をより推し進めるための糖尿病センターの設置など、機能の充実を図ったものです。

また、午後の一般の方向けの内覧会には、約500名の参加があり、最新の映像システムを導入した手術室などを見学しました。



3×3 (スリーバイスリー：3人制バスケットボール) 日本選手権大会 出場報告市長表敬訪問

3月24日(金)から東京都で行われた「第3回 3×3日本選手権大会」のU18の部への出場を前に、チーム：FLP (フラッパーズ) の片井葉月さん、森泉ひかるさん、石田音央さん (以上中込中学校)、瀬下怜奈さん (浅間中学校) とコーチの大河内真弓さんが、21日(火)に柳田市長を表敬訪問されました。

将来を見据えて昨年発足し、今後長期的な取り組みとして経験を積む段階のチームであるとのこと。全国の舞台を体験できることは、今後の貴重な財産になりますのでたくさんのご意見を吸収してきていただきたいと思います。



全中バドミントン選手権大会 出場報告市長表敬訪問

3月25日(土)から岡山県で行われた「第17回全日本中学生バドミントン選手権大会」への出場を前に野沢中学校2年の磯部太志さんが、21日(火)に柳田市長を表敬訪問されました。

小学校6年生の時にシングルスで全国大会を経験していますが、今回は都道府県対抗の大会で長野県チームとしての出場。

磯部さんは「チームみんなで力を合わせて決勝トーナメントに進みたい。」と力強く語ってくれました。



全国少年柔道大会 出場報告市長表敬訪問

5月4日(木)から東京都で行われた「第37回全国少年柔道大会」に出場する旭日柔道場の皆さんが、3月28日(火)に柳田市長を表敬訪問されました。当日は選手の皆さんが道場の柔道着姿で訪れてくれました。

全国大会は平成元年に道場を開設してから23年ぶり2回目の出場。

岩下監督の話では大変バランスの良いチームとのこと、選手の皆さんも、自分の得意技を大会で出せるよう頑張りたいと話してくれました。