



あなたの生活と行政をつなぐ

Saku

L
I
F
E

ライフ

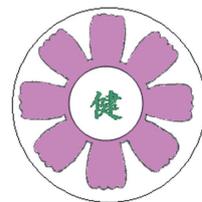
広報佐久

今月のトピックス

平成31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)

◆二年間の活動報告

現在、佐久市では700名の保健補導員が研修会で学んだことを各地で「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】



🌸救命講習を受講し“心肺蘇生法”や“AEDの使い方”について学びました。いざという時に対応できると思いました。

【中佐都・高瀬ブロック】



🌸アロママッサージにより、冷えていた下半身が温まり、それが長い時間続きとても気持ちよく感動しました。



【野沢ブロック】

🌸「肩こり、腰痛、膝痛予防のための運動」について学びました。筋肉も日々の積み重ねが大切できちんと歩くことの第一歩だと思いました。いつまでも歩ける体でいたいと思います。

【小田井・平根ブロック、桜井・岸野ブロック、東ブロック】



ヨガを体験

- 🌸 日々の忙しい生活の中でも、ゆっくりとした呼吸法やストレッチを取り入れることで、ストレスとうまく付き合っていけたらと感じました。(小田井・平根ブロック)
- 🌸 身体全体がポカポカして左右全体のバランスが良くなり、柔らかくなった気がします。自分でも家で続け、友達にも教えられたらと思います。(桜井・岸野ブロック)
- 🌸 いつも使わない筋肉を伸ばすことができ、新鮮な感じがしてとてもよかったです。リラックスできました。(東ブロック)

【前山・大沢ブロック】



🌸 地区自主活動で寸劇「メタボと予防」を行いました。寸劇では健診の大切さ・効果的なウォーキング方法を区民のみなさんに披露しました。

【中込ブロック】



🌸 音楽療法を体験しました。昔の歌でも懐かしく、気分的にも若返りました。手の運動は認知症予防にもなるということで思い出した時に行っています。

【平賀・内山ブロック】



❁ 地区自主活動でポールウォーキングや脳トレ、体を伸ばすストレッチ等、どの地区も地域で楽しく健康づくりに取り組んでいます。

【浅科ブロック】



❁ 地区で行われているいきいきサロンに参加し、地区のみなさんに毎日の食事についてお話する機会をいただきました。また、バンダナ体操も実施しました。

【春日・布施ブロック、協和・本牧ブロック】



❁ 望月小唄に合わせての体操を学びました。望月小唄は「望月で生まれ育った者は曲が流れれば自然に体が動いてしまう」というほど愛されています。望月でなじみ深い曲に合わせて体を動かすことができ良かったです。

【臼田・切原ブロック、田口・青沼ブロック】

❁ 「星のふるさと」の曲で健康体操を行いました。「星のふるさと」は臼田のイメージソングで、とてもやさしい気持ちにさせてくれる素敵な曲です。覚えやすく、楽しみながら体を動かすことができました。

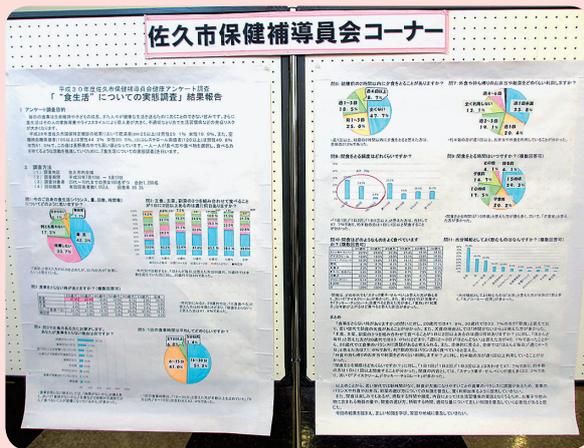


【保健補導員理事による寸劇】



「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診勧奨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30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、佐久地区保健補導員等研究大会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30年度は『食生活についての実態調査』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ひます。アンケート結果や理事が作成した食生活に関する啓発ポスターは市内で巡回展示もしています。

【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ひします ～

平成31年3月の出来事



第71回全日本バレーボール高等学校選手権大会 出場報告



1月5日から13日まで東京都の武蔵野の森総合スポーツプラザで行われた、第71回全日本バレーボール高等学校選手権大会で優勝された、金蘭会高等学校（大阪）の中澤恵さん（佐久市長土呂出身）が、3月1日、市長を表敬訪問されました。

「みんなの夢 AWARD9」グランプリ受賞報告



日本一の夢を決める祭典「みんなの夢 AWARD9」で見事グランプリを受賞された、田澤麻里香さんが、3月4日、市長を表敬訪問されました。

田澤さんが発表した夢は、現役の酒蔵に寝泊まりし、蔵人さながらに日本酒づくりの体験を提供する事業ですが、今後、主に訪日外国人客をターゲットとして、日本の新たな観光資源となるよう、佐久市内での実現に向け、取り組んでいくそうです。

平成30年度 佐久市表彰式



3月8日、佐久市市民創錬センターにおいて、長年にわたる地方自治への多大な功勞をはじめ、市民または本市にゆかりの深い方で、市民福祉の向上に顕著な功績があり、市民に夢や希望を与えた方、地域の防犯活動、スポーツの振興、卓越した技能による産業発展、高額の寄付や善行など、それぞれの分野で優れた業績を積み、市政振興に寄与された皆様にご出席いただき、平成30年度佐久市表彰式を執り行いました。



次世代自動車充電器運用開始式



3月19日、佐久市役所南棟駐車場に設置した次世代自動車充電器の運用開始式を行いました。

開始式では、本充電器の設置工事を施工していただきました、中川電気工業株式会社様から柳田市長へ充電カードの引き渡しを行い、その後、初充電が行われました。

市では、引き続き充電インフラ整備を進め、次世代自動車の普及促進を図り、低炭素社会に向けた取り組みを進めていきます。

佐久総合運動公園野球場竣工式・完成記念イベント



3月21日、佐久総合運動公園野球場の完成にあたり、多くの皆様にご出席いただき、竣工式を執り行いました。

また、3月21日・24日には完成を記念し、「打って、走って、投げて、つかめ！！めざせ！佐久市未来の三刀流選手権」を行いました。約200名の方にお申し込みいただき、新しい野球場に参加者の皆さんがイベントを楽しむ大きな声が響き渡りました。



平尾温泉みはらしの湯 来場者50万人突破記念式典



平成28年12月17日にオープンしました平尾温泉みはらしの湯が、3月23日に来場者50万人を達成し、記念式典を執り行いました。

記念すべき50万人目となりました佐久市出身の親子の方に、記念品を贈呈しました。

第55回全国書初展覧会 結果報告



2月8日～11日に長野市の驥山館にて開催された、第55回全国書初展覧会において、油井彩也香さん（浅科中学校1年生）が「最後の平成」を出品され長野県知事賞を、松田萌香さん（浅科小学校5年生）が「四海太平」を出品されFM長野賞を、丸山悠輔さん（浅科小学校4年生）が「東天の雲」を出品され袋井市教育委員会賞を受賞され、3月25日、市長を表敬訪問されました。

平成30年度消防庁長官永年勤続功労章および 消防団等地域活動表彰 受賞報告



佐久市消防団長の小林淳さん、第2方面隊長の須田泰仁さんが平成30年度消防庁長官永年勤続功労章を受章、佐久市消防団が消防団等地域活動表彰を受賞したことをうけ、3月25日、市長を表敬訪問されました。



第23回全国少年少女選抜レスリング選手権大会 出場報告



2月23日・24日に東京都で行われた、第23回全国少年少女選抜レスリング選手権大会で優勝された、佐久市レスリング教室クラブ所属の依田晴樹さん（高瀬小学校6年生）と井上いまりさん（岩村田小学校6年生）が、3月26日、市長を表敬訪問されました。



佐久市と株式会社ジェイアール東日本企画との包括連携協定締結式



3月27日、株式会社ジェイアール東日本企画様と佐久市の双方の資源を有効に活用した共同による活動を推進し、柔軟な働き方（テレワーク）ができるまちづくりを通じた地方創生実現のため、包括連携協定の締結式を執り行いました。

