



あなたの生活と行政をつなぐ

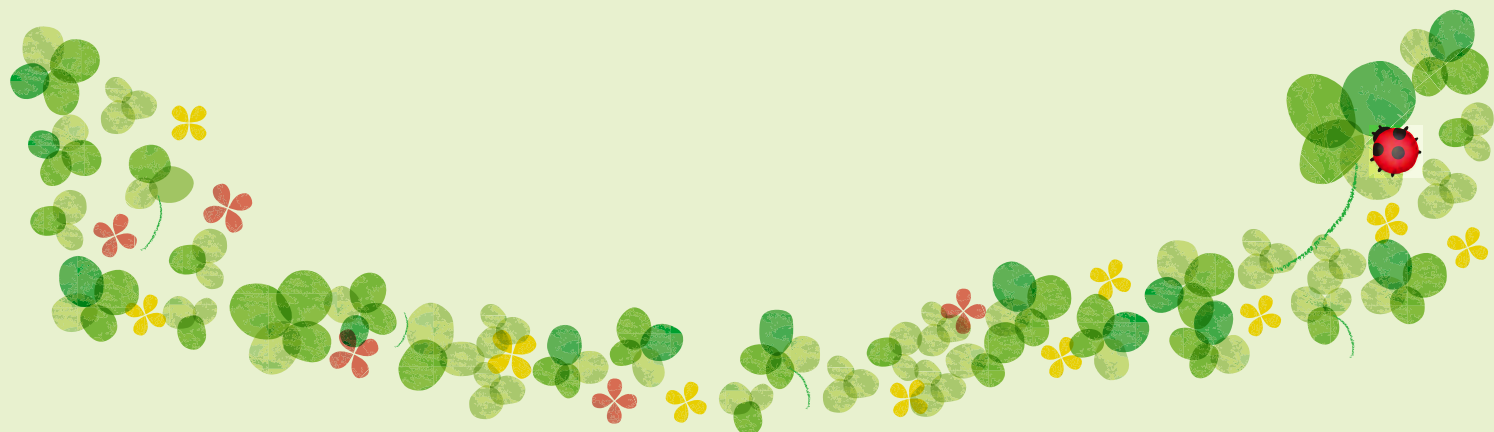
Saku

LIFE
ライフ

広報佐久

今月のトピックス

令和3年3月



佐久市保健補導員会だより



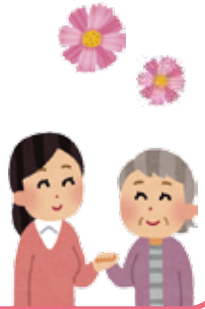
佐久市保健補導員会
シンボルマーク
『コスモス』

★保健補導員とは

保健補導員は、健康意識向上のため、まずは自分自身が研修会へ参加して学び、その学びを自分の家庭や地域へと広めるための地区自主活動を行っています。

また、住民の健康問題の発見者・健康管理の担い手であり、保健福祉行政がスムーズに行きわたるための協力者でもあります。

地域と行政を結ぶパイプ役としての幅広い活動は、佐久市の健康長寿の礎を築いてきたと言えます。



活動報告

現在、佐久市では様々な年齢、職業の方、約700名の保健補導員が2年間の任期で活動しています。

保健補導員一人一人の長所を活かして、「保健補導員ならではの活動」を行っています。

この3月で2年間の任期が終了するため、活動のまとめとして、保健補導員活動の一例をご紹介します。



令和元年度の活動

★ブロック別研修会・地区自主活動

佐久市保健補導員会は、14のブロックに分かれ、年1回は、ブロックごとに学習のテーマを決め、研修会を行っています。

さらに行政区単位で、最低年1回は住民の皆さん向けに地区自主活動（研修会等）を行っています。

【岩村田ブロック別研修会】



腰、背中への痛み専門 整体 爽-SOU- 代表 飛世 拓哉先生をお招きして、美しい姿勢づくりのためのストレッチを行いました。

体の仕組みを教えていただき、美しい姿勢を保つポイントを学びました。

【小田井・平根ブロック別研修会】



「音楽で心と体を健康に～音楽療法を体験しよう～」と題し、音楽療法士 北畑 道子先生にお越しいただきました。

歌いながら手を動かし、これに悪戦苦闘でみんな大笑いし、リフレッシュできたひと時となりました。

【中佐都・高瀬ブロック別研修会】



音楽療法士 北畑 道子先生をお招きして、音楽療法を体験しました。

アコーディオンのメロディーによって、大きな歌声が響き、楽しく心が温まる時間となりました。



【野沢ブロック別研修会】



NPO法人 佐久平総合リハビリセンター 理学療法士 関口 憲治先生に「健幸を呼ぶ習慣術」について、ご指導いただきました。

写真は、片足を挙げて、身体をひねる動きをしています。「これを頑張ると、ウエストが細くなります！」と言われ、みんなつつい気合が入りました。

【桜井・岸野ブロック別研修会】



腰、背中の痛み専門 整体 爽-SOU- 代表 飛世 拓哉先生に、美しい姿勢作りのためのストレッチを教えてくださいました。

年を取れば仕方ないと諦めていた姿勢が、無理のないストレッチで治せるとわかり、周りの人達にも広めたいです。

【前山・大沢ブロック別研修会】



臼田ヨーガ健康教室 臼田 貴子先生をお招きし、「ヨガから学ぶ健康法」をご指導いただきました。

丁度よいくらいの運動で、身体が温まり、柔らかくなりました。

【中込ブロック橋場・三家・中央区南地区自主活動】



ウォーキングを実施し、大勢の方の参加がありました。正しい歩き方を学び、また、この日は晴天で、清々しい秋を満喫できました。

【平賀・内山ブロック別研修会】



健康運動指導士 茂原 徹也先生をお招きし、「肩こり・腰痛改善体操～ロコモを予防しよう～」を行いました。

すき間時間にできる体操を笑いを交えて学び、楽しく充実した時間を過ごすことが出来ました。

【東ブロック別研修会】



音楽療法士 北畑 道子先生をお招きし、音楽療法を体験しました。懐かしの名曲から流行りの曲まで、パワフルな先生と大きな声で歌いました。歌いながら両手を動かし、頭をフル回転させ、全身リフレッシュ出来ました。

【臼田・切原、田口・青沼ブロック別研修会】



臼田のイメージソング「星のふるさと」に合わせた健康体操を健康運動指導士 茂原 徹也先生が考案し、教えてくださいました。ダ・カーポの歌声に合わせて体の隅々まで伸ばし、心も体もリフレッシュしました。

【浅科ブロック別研修会】



ポールウォーキングを行いました。

天候にも恵まれ、浅間山をバックに行うウォーキングは格別でした。



【本牧・協和、布施・春日ブロック湯沢地区自主活動】



市保健師を講師にフレイルについて学びました。

また、健康運動指導士 川井 千代美先生から望月小唄に合わせて、新聞を丸めた棒を使ったストレッチ体操を教えてくださいました。

今回は、ウェブマガジン「雛形」の取材が入るという貴重な体験をしました。取材の様子は、ホームページを是非ご覧ください！

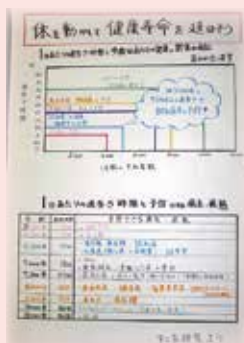
<https://www.hinagata-mag.com/comehere/35818>

★健康アンケート調査について

保健補導員会では、毎年市の委託を受け、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。調査結果は、保健補導員活動や市の保健予防事業に役立てられています。

令和元年度は、「運動についての意識調査」を行いました。また、調査結果に関連した啓発ポスター（下：写真）を理事が作成し、結果のまとめと共に市役所等にて巡回展示を行いました。

なお、調査結果の詳細については、市のホームページをご覧ください。



令和2年度の活動

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症の影響が大きく、当初予定していた研修会や大会、地区の自主活動等が次々に中止となりました。そういった中でも何か出来る活動はないかと考え、活動を行っています。

★ブロック研修会

10～11月に今年度、最初で最後のブロック研修会を行いました。感染症の感染リスクを減らすべく、広い室内や屋外で行えるポールウォーキングを行いました。講師は、佐久ポールウォーキング協会の方をお願いし、ポールを使用したストレッチや筋トレ方法、歩き方を学び、実際に長い距離も歩きました。会場は、長野県立武道館をお借りし、施設見学もさせていただきました。



★健康情報紙（保健補導員だより）の発行

例年であれば、地区の皆さんにお集まりいただき、地区自主活動（研修会等）を実施していますが、今年度は感染症感染拡大防止のため、実施が出来ない状況が続いています。

そこで、地区自主活動に代わる方法として、健康情報や保健補導員の活動紹介、理事や地区担当保健師の健康法を掲載した『保健補導員だより』を作成し、12月頃、地区で回覧をしました。

健康情報紙は、市事務局から上記以外にも下記の内容で3回、保健補導員向けに発行しました。

- ①心の健康づくりについて、マスクの作り方の紹介
- ②「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント、災害時の備え 等
- ③自分自身の気持ちを整え、身近な人と出来る傾聴や受容について

なお、内容について、ご興味がある方は、ぜひ地区の保健補導員へお尋ねください。



今期の保健補導員は今月末をもって任期が終了しますが、今後も保健補導員として学んだことをまずは自分自身の健康に生かし、さらに家族・地域へも広めていきます。

令和3年3月の出来事



佐久市浅科支所複合施設竣工式



3月9日、佐久市浅科支所複合施設の完成にあたり、竣工式が執り行われました。これまでの浅科支所の事務所機能に加え、地域活動の拠点となる浅科公民館と、JA佐久浅間の金融窓口機能をあわせた多機能な複合施設です。

シトラスリボン贈呈式



3月9日、佐久商工会議所女性会様より、シトラスリボンの寄付をいただくにあたり、贈呈式が行われました。シトラスリボンプロジェクトは、コロナ禍における差別や偏見をなくそうと愛媛県から始まった取り組みで、会員のみなさまの「佐久（39）の差別や偏見を0にしたい」という想いがこもった390個のシトラスリボンを寄付していただきました。

令和2年度 佐久市表彰式



3月9日、佐久市市民創錬センターにおいて、長年にわたる行政の振興、地域の防犯活動をはじめ、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、各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、令和2年度佐久市表彰式を執り行いました。市長表彰18名、感謝状3名が受賞されました。

JOCジュニアオリンピックカップ2021 全日本ジュニアスキー選手権大会 出場報告



3月25日～29日に北海道国設阿寒湖畔スキー場で行われる「JOCジュニアオリンピックカップ2021全日本ジュニアスキー選手権大会 アルペン競技」に出場される、平根小学校6年の榎澤桜太さんが出場報告のため、3月10日、市長を表敬訪問されました。

医療従事者の皆さんに向けたバルーングロー



日頃から皆さんの健康と命を守るため医療に従事され、コロナ禍では命のケアに献身いただいている医療従事者の皆さんへの敬意と感謝の意を含め、3月20日、熱気球を使ったバルーングローを実施しました。



稲荷山公園複合滑り台リニューアル竣工式・滑り初め



3月24日、11月より着工した稲荷山公園複合滑り台のリニューアル工事の完了にあたり、竣工式並びに滑り初めが執り行われました。宇宙をイメージした全長約63mのローラースライダーで、佳里保育園と臼田保育園の園児の皆さんが滑り初めを楽しんでいました。