

平成27年

2月

不動坂交番



戸塚警察署

045 (862) 0110



神奈川県下・戸塚警察署 「振り込め詐欺」

平成27年1月1日～ 1月15日迄
神奈川県下

発生件数 5件(内未遂 1件)

被害額 約1,393万円

戸塚警察署管内

発生件数 0件

決して 他人事ではありません

「振り込め詐欺」

平成26年1月1日～12月31日までの被害

【神奈川県下】

★ 発生件数: 1,392件(内未遂84件)

★ 被害総額: 約42億3,000万円

【戸塚署管内】

★ 発生件数: 47件(内未遂4件)

★ 被害総額: 約8,700万円

※被害にあわないためには、

- 言われるままにすぐ振り込まない
- 知らない人に現金を手渡さない
- 相手が身内を名乗ったら、いったん電話を切り、必ず本人に確認する
- 自分にもいつか詐欺の電話がかかってくると心構えを持つ

※相談・問い合わせ先: (平日午前8:30～午後5:15まで)

県警本部生活安全総務課: 045-211-1212

振り込め詐欺ホットライン: 045-651-7970



要
注
意

街頭犯罪抑止対策実施中!!

盗難に遭ってからは遅すぎます。
交番では犯罪の抑止と検挙の為
管内をパトロールし、職務質問を
実施しております。

自転車は、自走でも、必ず鍵をかけて止めてください。
ちよっとだから... × × ×
近くにいるから... × × ×
家の敷地内だから... × × ×

ご協力をお願いします。

鍵をしっかり
かけて...



不動坂交番からの防犯アドバイス

不動坂交番管内の事故

【事故】・物件 8件 ・人身 6件
(H26.12.16～H27.1.15 まで)

事件事故は110番、
各種相談は#9110
「みんなで
つくろう
安心の街」



インターネットは誰が見ているかわかりません。
個人情報を見られるか分りません。
個人情報を悪用されないようには、名前、住所、
電話番号、メールアドレス、顔写真などの個人情報を掲示板、
ブログ、ブログなどに載せないように気をつけましょう。

サイバー犯罪は年々
巧妙化しています。
個人情報の取り扱いにご注意を!



交通死亡事故発生!!

本年2月1日現在、神奈川県内では
15名の方が交通事故により亡くなって
おります。戸塚警察署管内でも既に2
名の方が《1/6 鳥が丘で発生、同乗者
が死亡》・《2/1 影取町で発生、ひき
逃げを伴う死亡事故》交通事故で亡
くなっております。交通事故は決
して他人事ではありません。

交通ルールを守り、
ゆとりと譲り合いの
ある運転を実践し、
交通事故を防止しま
しょう。



極左暴力集団のアジト発見にご協力を!!

みなさまからの情報が決め手です!!

柏尾小学校はまっ子ふれあいスクール アシスタントパートナー募集要項

横浜市

柏尾小はまっ子ふれあいスクールのアシスタントパートナーとして、平成27年度に登録を希望される方は、下記要項を確認の上はまっ子までご連絡ください。

☎822-7111（月～金 13時～18時、土 9時～16時）柏尾小はまっ子ふれあいスクール

1 位置づけ

はまっ子ふれあいスクール運営委員会の依頼に基づき活動する、運営協力者です。日々の活動は、チーフパートナーの補助者としてチーフパートナーの指示に従って行います。

2 活動の内容

- ◆ 子どもたちが安全に、遊びの楽しさを知って、いろいろな遊びを体験できるようなお手伝い
- ◆ 活動場所（柏尾小学校内教室・体育館、校庭等）の準備、清掃、後片づけ、戸締まりなど
- ◆ 軽易な事務補助（電話対応、児童の参加確認、児童名簿作成、文書印刷等）

3 活動の条件

ア 活動期間

平成27年4月1日（依頼日）～平成28年3月31日

※ 活動期間は、依頼日から、その年度の末日（3月31日）までです。単年度毎の依頼ですので次年度の更新が保証されるものではありません。

※ 年度途中で放課後キッズクラブへ移行する場合など、3月31日までの雇用ではない場合もあります。

※ 更新については、運営委員会の定める年数を限度としています。

イ 活動時間

- ◆ 原則として、子どもたちの活動時間

（平日：放課後～18時、学校休業日等：9時00分～18時）

- ◆ 複数の運営スタッフのローテーションですので、活動日数や時間はご希望に添えない場合があります。
- ◆ 子どもたちの児童の参加状況や行事開催等により、運営スタッフの人数や活動時間が変動する場合がありますので、一定の収入金額が保証されるものではありません。

ウ 謝金

1時間888円

エ その他

パートナーとしての活動中にけがを負い医療機関で受診した場合は、労災保険が適用になります。
年齢18歳以上～概ね65歳以下。できるだけ学区内在住の方（徒歩で通勤できる方）。

4 留意事項

- ◆ 子どもたちや各家庭等のプライバシーに関する事柄については、絶対に口外しないでください。
- ◆ 子どもたちの自主性、独自性を尊重し、のびのびと過ごすことができるよう心がけてください。
- ◆ 子どもたちの安全には細心の注意を払って見守って下さい。
- ◆ 子どもたちには平等に接して下さい。特に近親者等が参加している場合など、誤解を受けることのないよう御配慮ください。
- ◆ 子どもたちと接する活動ですので、ご自身の健康管理について十分御配慮してください。
なお、年に1度は必ず胸部X線検査を受け、結果を運営委員会へ御報告ください。
- ◆ 子どもへの暴力・暴言は厳禁です。
- ◆ 子どもへの接し方等について不適切な行為があった場合には辞めていただくことがあります。
また、運営法人または運営委員会は、担当課に氏名その他を報告することがあります。

柏尾小コミュニティハウスだより

自主事業 紹介号 平成 27年2月 21日発行

柏尾町 1317 (柏尾小学校内)

Tel 825-4358 fax825-4357

メール Sakurach46@yahoo.co.jp

ホームページもご覧ください QR→



♪ ワークショップ ♪

トーンチャイム・ミュージックベルでハーモニー



癒しの音色を演奏してみましょ
う。トーンチャイムやハンドベルを
仲間と気持ちを合わせて演奏し
ます。楽譜は読めなくても大丈夫
です。

◆ 日 時： 平成27年4月から開催

毎月 第二・第四月曜日 午後1時30分から3時

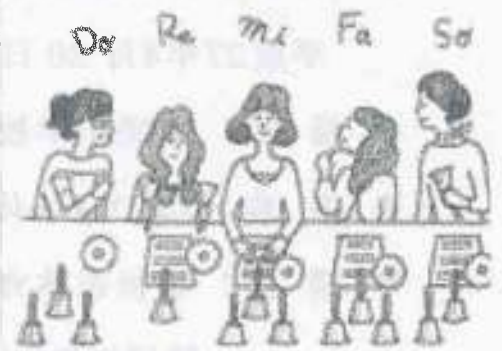
◆ 場 所： 柏尾小学校コミュニティハウス 研修室

◆ 内 容： トーンチャイム・ハンドベル

◆ 講 師： 野尻恵美子氏

◆ 対 象： 男女問わず

◆ 募集人数： 10名 程度



申込み： 電話 or FAXか直接コミュニティハウスへ

☎ 825-4358 FAX825-4357

NO. _____

平成 年 月 日

27年度 トーンチャイム・ハンドベル ワークショップ参加申込書

1 氏 名 _____ 男・女

2 連絡先 ☎ (_____)

3 住 所 _____ 区 _____ 町 _____

柏尾小コミュニティハウスだより

自主事業 紹介号 平成 27年2月 21日発行

柏尾町 1317 (柏尾小学校内)

TEL 825-4358 fax 825-4357

メール Sakurach46@yahoo.co.jp

ホームページもご覧ください QR→



健康体操へのお誘い

はまちゃん体操をご一緒にいかがですか



介護予防、健康増進・維持のために、
「はまちゃん体操」を始めませんか！
体操のほか、皆様と一緒にゲーム
等で楽しいひと時を過ごしたいと思います。



- ◆ 日 時： 4月から毎月第3月曜日午前 10時から 11時 30分
平成27年4月 20日、5月 18日、6月 15日、7月 20日、8月 17日
- ◆ 場 所： 柏尾小学校コミュニティハウス 研修室
- ◆ 内 容： はまちゃん体操、椅子に座ってすることもできます。
- ◆ 講 師： 横浜市体育協会認定「はまちゃん」体操指導者
地域にお住いの 斎藤様、畠山様、皆川様、森越様、小林様
- ◆ 対 象： どなたでも
- ◆ 持ち物： 室内履き(運動靴) 動きやすい服装 飲み物、汗拭きなど
- ◆ お申込み： 特に申し込みは必要ありませんご都合の良い日にご参加ください。
会場の準備の都合上、事前に参加の連絡を頂けると助かります。

お問い合わせはコミュニティハウスへ

☎ 825-4358 FAX825-4357



さくらっこ!

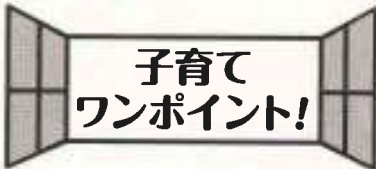


あいちゃん
横浜市青指の
シンボルマーク

戸塚区青少年指導員協議会は 戸塚区青指

目次

1p...子育てワンポイント! / 2・3p...各地区活動紹介 / 4p...横浜市青少年指導員研修会 テーマ「つながり～地域の絆～」・26年度下期終了行事一覧・27年度上期行事予定一覧



— 本との出会いは人生を変える —

あなたはひと月に何冊の本を読まれていますか?

全国学校図書館協議会は毎日新聞社と共同で、全国の小・中・高等学校の児童生徒の読書状況について毎年調査を行っています。「5月の1か月間に読んだ本の冊数」に関する第60回(2014年)の調査の結果では、小学生は11.4冊(前回10.1冊)、中学生は3.9冊(前回4.1冊)、高校生は1.6冊(前回1.7冊)でした。昨年度に比べ、小学生は大きく増加しましたが、中学生・高校生は減少しています。

5月の1か月間に読んだ本の冊数



小学校では、授業の中で読書時間を設けたりする取り組みが効果を上げているようです。

年齢が進むにつれ読書量が減っていることは残念ですが、年齢の低い頃から読書をするのがとても重要です。「読書は脳のトレーニング」とも言われます。すぐにイメージ化出来るやすいマンガや映画とは違って、ストーリーの背景や状況を想像することで脳はどんどん活性化し神経回路が発達します。

幼少期...喜怒哀楽の感情面や善悪の価値基準を育てる頃です。悪者によって苦しめられている者が、正義の味方によって助けられ笑顔が戻るというような、単純で明快なストーリーがお勧めです。ですから、裏切りやどんでん返しのあるような大人好みのストーリーはお勧めできません。もちろん読み聞かせでも効果は十分です。

児童期...自他の価値観の違いに気が付きが生まれる頃です。登場人物の気持ちを考えることで、他者理解や様々な価値観を受入れる基盤が発達します。相手の気持ちを押し量り、ストーリーの展開を予想・分析することで思考力・論理力を鍛えることができます。また、言葉やその表現の仕方は、コミュニケーション能力にそのまま生かされます。

思春期...自分自身が確立される時期です。自分が周りからどのように評価され認められるかがとても重要な時期で、状況によっては孤立したり、素直になれない自分に強いストレスを感じたりします。フィクションの世界に入り込むことで、煩わしい出来事を忘れさせ、良い意味で日常から逃避でき、孤独に耐えることもできます。主人公の行動に勇気を貰い、悩んでいたことへの解決の糸口を見出し、日常生活の活力につながることもあります。

成人期...現代は、大人と言えども心が安定しているわけではありません。ノンフィクションの世界は、現実をより広い視点から見つめることが出来、そこから現状打破の知恵や心穏やかに生きるためのヒントを得ることも出来るでしょう。

読書は人の成長に大きな良い影響を与えます。どんどん本に親しむ機会を作りましょう。

「読書の時間を大切にしてください。一冊の本との出会いがあなたの生き方を変えてくれることだってあります」

ジョセフ・マーフィー (著述家) の言葉

■ ご存知ですか? 毎月23日は「市民読書の日」

平成26年4月1日に「横浜市民の読書活動の推進に関する条例」が施行されました。この条例で、読書活動に関する市民の関心及び理解を深め、読書活動の推進のために、毎月23日を「市民読書の日」とし、毎年11月は市民の読書活動推進月間となりました。

◆横浜市民読書活動推進計画の基本的な考え方◆

- 1 乳幼児から高齢者まで全ての市民を対象とした読書活動の推進
- 2 地域の様々な施設や団体と連携した読書活動の推進

戸塚区でも、身近な場所で読書活動の推進を図るため、平成26年度中に「戸塚区読書活動推進目標」が策定されます。



戸塚第一地区

map 1

「作ってあそぶ、竹とんぼ大会」

ある程度形になった羽根の部分の紙やすりできれいにしながら、左右のバランスを調整し、竹串の軸を付けます。そして、マジックで色を塗って自分だけの竹とんぼを完成させます。その後体育館で、飛んだ距離と、フラフープの輪に入れるという二つのゲームをして遊びます。自分だけの竹とんぼで、高く遠くまで飛ばそうと、何回も挑戦し見上げる目が、とても楽しそうです。



毎年2月に30~40人で楽しめます

戸塚第三地区

map 3

「クリスマスリース作り」

今年もやってきましたクリスマスリース作り。33名の子どもたちが好きな材料を選び、思い思いの飾り付けを楽しみました。赤や黄色や青に輝いた個性豊かなクリスマスリースが出来上がりました。



踊場地区

map 4

「さつま芋掘り」

踊場地区の人気行事のひとつである「さつま芋掘り」を、10月26日(日)に行いました。子どもたちは、今年はやや小ぶりながら芋の収穫に大歓声！宝探しゲームを楽しんだり美味しい豚汁をお腹一杯に食べるなど、大満足の日となりました。



柏尾地区

map 8

「元旦マラソン&さわやかウォーク」

「元旦マラソン」 年明け一番のイベントです。元旦の朝9時に、約130人がスタート。1km、3km、5kmの3コースを、ゴールの柏尾小学校まで、沿道の声援に背中を押されながら疾走します。今年も良い年になりますように!!!

「さわやかウォーク」 新春の季節に参加者60人全員で、ウォーキングをします。今年は、柏尾町内から横浜駅までの旧東海道(約10km)を6時間程で歩きました。途中、史跡の見学・説明を受け、横浜の歴史を垣間見ました。



さわやかウォーク「保土ヶ谷めぐり」

東戸塚地区

map 9

「しめ縄作り」

年末に東戸塚地区センター協賛で年始に玄関に飾るしめ縄を作ります。子どもより大人、特に女性の参加者が多く毎年予約を取るのが大変なほどの人気行事です。近日講師の方がご高齢になられるのとワラの入手が難しくなってきました。



つながり ~地域の絆~ 各地区活動紹介

- ① 戸塚第一地区
- ② 戸塚第二地区 (活動休止中)
- ③ 戸塚第三地区
- ④ 踊場地区
- ⑤ 北沢沢地区
- ⑥ 舞岡地区
- ⑦ 川上地区
- ⑧ 柏尾地区
- ⑨ 東戸塚地区
- ⑩ 平戸地区
- ⑪ 平戸平和台地区
- ⑫ 上矢部地区
- ⑬ 名瀬地区
- ⑭ 大正地区
- ⑮ 汲沢地区
- ⑯ 上倉田地区
- ⑰ 下倉田地区



上矢部地区

map 12

「親子紙飛行機大会」

親子で紙飛行機を作り、飛行時間を競います。みんなが同じ型紙を使うので、ちゃんと作れば同じように飛ぶはずですが…。子どものタイム部門、親子の合計タイム部門で表彰。一人で参加した子どもはスタッフが親代わりとなり一緒に楽しんでいます。



名瀬地区

map 13

「キャンドル作り」

名瀬ケアプラザで行われた児童文化教室では手作りキャンドルに挑戦しました。かわいいサンタクロース、雪だるま、招き猫のキャンドル作品が次々とできあがり小学生~大人の皆様とたくさんの心灯燈る暖かい時間を過ごすことができました。



大正地区

map 14

「段ボール迷路を体験しよう！」

12月の大正連合フェスタでの段ボール迷路、クリスマスリースづくり、ミニ門松づくり、オリジナルプレスレットづくりなどを実施しています。今回紹介の段ボール迷路は無料で迷路が体験でき、的あての景品も、バルーンももらえちゃう楽しいイベントです。ぜひ体験してください。詳しくはホームページ:大正青指/検索[http://tss.main.jp/]をご覧ください。



北汲沢地区

map
5

「サマーキャンプ」

今年のキャンプは足柄ふれあいの村へ行ってきました。少し遠かったですが、“ニジマスのつかみどり”や“ブルーベリー狩り”、“キャンドルファイヤー”など楽しい思い出を作ることが出来ました。ブルーベリーは食べ放題、ニジマスの塩焼きも大変美味しかったです。



舞岡地区

map
6

「さつまいも掘り大会」

10月19日に、毎年恒例のさつまいも掘り大会を行いました。各地区子ども会のご協力のもと、200人以上の参加者が芋ほりを楽しみました。今年は例年以上に豊作で、あちらこちらで大物を掘り当てた歓声が上がりました。芋ほり後は、子ども会特製の豚汁パーティー。お腹も満たされ、笑顔あふれる一日でした。



川上地区

map
7

「スポーツ&工作イベント」

川上地区では毎年12月にスポーツ推進委員と協働でイベントを開催します。午前は「スポーツ」、昼食に「トン汁」を食べてから午後は「工作」とフルコースです。昨年は「ペタンク大会」と「アイロンビーズ作り」を行いました。スポーツの得意な子、アート感覚に優れた子、それぞれが自分の個性を発揮し輝く一日です。



スポーツイベント

紹介



みなさんの参加を
待っています！

平戸地区

map
10

「平戸地区連合町内会大運動会」

10月12日に平戸地区連合町内会大運動会が開催されました。台風が懸念されましたが、参加者の熱気に圧倒されたか影響なしでした。小さな子どもからお年寄りまで、みんな元気にそして懸命に頑張っていました。中には頑張りすぎて転倒してしまう人もいましたが、大きなケガ人も出ず、スポーツの秋を満喫していました。



平戸平和台地区

map
11

「ビーズ工作」

今年は児童文化作品展を翌週に控えた11月29日に開催しました。ごみのリサイクルを学びながら、ヤクルトの空き容器から作られた10色のペレットビーズを使っての自由工作。参加者33名の小学生が思い思いに、紙粘土や空き瓶にきれいなビーズを張り付けて、約2時間で完成しました。子どもたちの創造力と発想力には青指全員脱帽でした。



汲沢地区

map
15

「人形劇を楽しむ会」

汲沢ケアプラザで開催しています。前半は子どもたち対象に「人形劇と簡単なマジックショー」、後半は大人の方も楽しめる催しという2部構成です。後半の催しとして、今年は汲沢中学校の“合唱部”による童謡やクリスマスソングを楽しむ会、今までは“スチールパン(ドラム缶で出来た楽器)”演奏や、地域の子どもお囃子連の“獅子舞”などいろいろな団体が出演してくれて、当日来てくれた皆さんが楽しかったと喜んでくれている行事です。皆さんも一度見に来ませんか。



上倉田地区

map
16

「クリスマスツリー作り」

秋ごろに子どもたちと一緒に工作教室を行っています。なるべく大人の手を加えずに、子どもたちの工夫に任せて自由に作っています。出来上がった作品は児童文化作品展に出品します。



下倉田地区

map
17

「スポーツレクリエーション大会」

秋の大運動会です。小さなお子様、お父さん、お母さんだけでなく、小学生から大学生、留学生、お爺ちゃん、お婆ちゃんが大集合し、運動不足解消になりました。それだけでなく、皆様のコミュニケーション不足の改善にもなり、地域の絆が強まりました。怪我せずによかったなー。ほんとに。



日程：平成26年10月5日(日) 場所：戸塚公会堂

横浜市青少年指導員は、次世代を担う青少年が健やかに育つよう、よりよい地域環境を目指して日々活動しています。第24期は、横浜市内18区で約2,600人が横浜市長から委嘱されています。その活動の一環として、年1回、市内全青少年指導員を対象として、「横浜市青少年指導員研修会」を開催してします。

今年度は戸塚区が当番幹事となって企画・運営を行い、「つながり～地域の絆～」を研修会のテーマとして開催しました。当日は、台風接近に伴う雨の中、市内各区から総勢470人の青少年指導員が戸塚公会堂に集まって研修に参加をしました。

オープニングは、地域から寄贈された法被をまとった深谷中学校と俣野小学校の生徒・児童が息の合った迫力のある踊り「青春ソーラン節」で会場を盛り上げてくれました。

その後、戸塚区青少年指導員が地域の絆を大切にしている活動「青少年防災対応力強化研修」「チャレンジフェスティバル」「戸塚っ子いきいきアートフェスティバル」などの活動紹介を行いました。また同時に各地区において展開している様々な地区活動をまとめたパネル展をロビーで行いました。

基調講演は、フリーアナウンサー朝岡聡氏により「コミュニケーションと発想のヒント」と題して行われました。あいさつを始めとするコミュニケーションが大切であり「あかるく」「いつも」「さきに」「つづけて」を



講演中の朝岡氏

朝岡氏も基本に心がけているとお話でした。

その他、子どもたちの目線に合わせて話すことや「答えることより応える」「聞くより聴く」など、「青少年指導員としてだけではなく、子どもたちの見本となる気品ある大人を心がけましょう」とお話をいただきました。

次回の研修会は磯子区で開催予定です。



ウナシーも登場



青春ソーラン節

26年度 下期終了行事一覧

- 10月5日(日)
 - 横浜市青少年指導員研修(戸塚区)
- 11月3日(月・祝)
 - 戸塚ふれあい区民まつりで活動アピール(東戸塚小学校) 工作教室や模擬店出店
- 11月9日(日)
 - 神奈川県青少年指導員大会(小田原市)
- 11月30日(日)
 - 青少年防災対応力強化兼青少年指導員全体研修(消防訓練センター)中学生と青少年指導員の防災対応力強化を目的に、心肺蘇生を実習
- 12月7日(日)
 - 児童文化作品展(戸塚地区センター)各地区で創った作品を紹介展示
- 1月17、18日(土日)
 - 戸塚っ子いきいきアートフェスティバル(ステージ発表:戸塚公会堂・作品展:戸塚区役所3階区民広間)区内小中高生による合唱・吹奏楽・ダンスなどの合同発表会(共催)

26年度 下期行事予定一覧

- 3月21日(土・祝)
 - 横浜市青少年指導員大会(県青少年センター)

27年度 上期行事予定一覧

- 5月17日(日)
 - 第15回 チャレンジフェスティバル(戸塚小学校)19種類の競技にチャレンジ!出るか新記録!!(共催)
- 6月
 - 戸塚区青少年指導員新人研修(戸塚区役所)新人対象の基礎研修
- 7月
 - 青少年の健全育成を進める県民大会
 - 戸塚区青少年指導員研修(戸塚区役所)
 - 横浜市一斉統一活動
 - パトロール活動～区内各地で巡回
 - 社会環境実態調査～有害図書・カラオケ店など

編集発行 ● 戸塚区青少年指導員協議会広報部

事務局 ● 戸塚区地域振興課 ☎ 866-8415 / 印刷 ● (株)佐藤印刷所 ☎ 231-2434

● 詳しくは ● <http://www.city.yokohama.lg.jp/totsuka/chishin/seishidayori/>

保健活動推進員会だより

戸塚区保健活動推進員会(事務局:戸塚区役所福祉保健課内)
横浜市戸塚区戸塚町16番地17号 TEL:866-8426

ごあいさつ

戸塚区長 ^{た ぞう} 田 雑 由紀乃

保健活動推進員の皆様におかれましては、地域の方々の健康のため、様々な活動を実践していただき、本当にありがとうございます。

さて、本市では、第2期健康横浜 21 の基本目標である健康寿命を延ばすことの具体的な取り組みの1つとして「よこはまウォーキングポイント」を平成 26 年 11 月から開始いたしました。当初予定していた 5 万人を大きく超える方々のエントリーがあり、市民の皆様の健康づくりに対する関心が非常に高いことを改めて実感いたしました。

地域における健康づくりは、日々の積み重ねが大切であり、保健活動推進員の皆様の活動がその原動力であると力強く思っています。

高齢化の進展に伴い、地域での健康づくりの活動がますます重要となります。これからもどうぞよろしくお願いいたします。



ごあいさつ

会 長 堀 内 潔

推進員の皆さんこんにちは。日頃から、地域住民の健康づくりのリーダーとして、また横浜市の健康づくりのパートナーとしてさまざまな活動に取りこんでいただき、お礼申し上げます。特に、26年度は「よこはまウォーキングポイント事業」および「よこはま健康スタンプラリー事業」に積極的に関わっていただき、皆様の意欲・熱意に心強い思いをしております。今後も、地域の方々のお力もいただきながら一層の活動に励んでゆきましょう。どうぞ、よろしくお願いいたします。



区民まつり(健康まつり)で活動しました



11月3日、好天のもと東戸塚小学校を会場に恒例の「区民まつり」と同時に「健康まつり」が開催されました。保健活動推進員は総勢 23 名が従事しました。「健康チェック」のエリアに参加して、血管年齢・脳年齢・ロコモ度テストの3種類の測定と、健康づくりに関する啓発資料の配布(ウォーキングポイント事業・ロコモ予防・特定健診事業ほか)を行いました。

健康チェックを受けた大勢の区民は、測定結果に一喜一憂しておりましたが、結果は健康度の目安として日常生活、健康づくりに役立てて下さいとPRしました。

今回の活動に従事した推進員も、役割をローテーションで分担をしましたので、推進員自身のキャリアアップにも繋がり、有意義な一日となりました。



各地区会長一覧

地区名	会長氏名	保健活動推進員数(人)
戸塚第一地区	上田 幸子	30
戸塚第二地区	中村 登志子	5
戸塚第三地区	米澤 一人	32
踊場地区	木村 利雄	16
北汲沢地区	落合 清子	8
舞岡地区	宮家 新	15
川上地区	岡本 芳一	14
柏尾地区	片山 類子	15
東戸塚地区	気田 守	14
平戸地区	堀内 潔	12
平戸平和台地区	平野 恵美子	10
上矢部地区	大塚 光子	22
名瀬地区	加田 寅一	19
大正地区	佐藤 はつ江	41
汲沢地区	堀内 博厚	7
上倉田地区	岩崎 由紀子	12
下倉田地区	高岡 京子	19
合 計		291

(平成 27 年 2 月 1 日現在)

各地区のイチズ

戸塚第一地区

健康講座～心臓病だったのに脳卒中？



▲健康講座

戸塚第一地区は、毎年住民向けの健康講座を開催しています。今年「心疾患と予防」について、横浜医療センター病棟診療部長の岩出和徳医師に講演をして頂きました。

「脳梗塞の3割は心臓病が原因である」との驚くべきお話。さらに「症状は、『動悸がする』という専門的な言葉より、『ドキドキする』『ドッキンする』『何か胸のあたりがすっきりしない』など自分の言葉で表現するほうが医師としてもわかりやすい」とのこと。また病気を治すために「患者と医師はチームです」との発言は印象的でした。

参加者38名、しっかりとした治療や予防が大切であること、医者任せではなく「健康は自己管理」であることを自覚できたと思います。

戸塚第二地区

いつまでも素敵な笑顔でいるためにパート2

10月1日(水)、矢沢町内会館で講師に沢辺知子先生をお迎えし、「マニキュアの基礎知識を知り、あなたらしいデザインで指先のおしゃれを楽しみませんか♪」を開催しました。

ハンドケアをして、マッサージや指圧で血行をよくしてから甘皮とり、ベースコートを塗りました。いよいよマニキュア選びです。用意してある色とりどりのピンを手に取り、「ピンクにしようかしら」「ベージュかな、あなたはどの色にするの」などと、目を輝かせながら楽しそうにワイワイガヤガヤ盛り上がりました。さらに、ストーンやワンポイントのシールをはり、仕上げにトップコートを塗って完成です。いつもの水仕事の指先が、ワンランク上の指先になりました。



▲マニキュア



▶ハンドマッサージ

戸塚第三地区

健康寿命を延ばそう

戸塚第三地区は、戸塚駅の西側の烏が丘及び東側の吉田町と広範囲に渡っています。このことから保健活動推進員の活動は、困難さがありますが、保健活動推進員の協力等によりスムーズな活動が行われています。

当地区の活動は、健康寿命を延ばすことの必要性を鑑み「知って得する血管の基礎知識」と題し、健康づくり系の協力を得てBCチェッカーでの血管年齢及び血圧を測定して血管に関する病気を考え、その原因となる運動不足・食べ過ぎ・ストレス等に注意して動脈硬化を防止し、血管の若返りをして健康寿命を延ばせることを学びました。

また、最近話題となっている熱中症、腸管出血性大腸菌O-157等の身近な問題についても実施しました。



▲健康講座

研修・活動

踊場地区

転ばぬ先の杖

私達踊場地区は踊場駅から大部分が南に位置する十四町内会の連合です。年間の最大行事は、毎年十月に開催される未就学児からお年寄りまで大勢参加する体育祭で私たちは救護を担当します。子供達は徒競走等で大人達は町内対抗リレー等で張切り過ぎて時々膝や肘を擦りむきます。私達の出番です。傷口を洗い、薬を付けガーゼを当て包帯で固定します。私達は素人ですが付き添いの看護師さんに全部お願いすることは出来ません。手当の勉強をしなければと全員地域ケアプラザの職員の方から昨年は切傷、捻挫等の手当の講習、本年は三角巾の使い方の実習を受けました。三角巾を四角に畳むのさえ苦労しました。九月の最終打合せでは今年の出場者は延べ二千人と聞き、その数に圧倒されると同時に手当の講習、実習を受けたのですからしっかり頑張ろうと決意を新たにしました。残念ながら10月5日は台風18号の為体育祭は中止でした。



▲三角巾の実習

北汲沢地区

年に一度のふりかえり健康講座

講演を始めて今年で6年になります。今回は趣向を変え、汲沢ケアプラザとの協賛で「老前整理～片付けが幸せを呼ぶ～」を開催しました。老後は健康が第一、体力のある今のうちに身の回りを整理する事で、生活が明るく前向きになります。お蔭さまで10月3日清水晶子さんを講師に迎えての講演会は参加者53名、会場は満員の盛況でした。

老前整理とは・・・

- 老前整理は自分との対話の時間
 - 自分の気持ちと暮らしをスッキリと
 - 老後を迎えた生活の見直し
 - 生活環境の整理と整備
 - 良いことは自分の心の中に書き、悪いことは紙に書き冷蔵庫に貼る
 - 必要なものだけを上手に収納
 - ときめかない物はいらぬ物
- *身の回りを快適・安全に整理することで、転倒や骨折も防げます。



▲講演会

舞岡地区

「認知症予防講座」を開催しました！

舞岡保活は自主事業として、毎月2回の「卓球を楽しむ会」と概ね2カ月に1回のような催しを開催しています。

1例として、9月に舞岡地区センターで開催した健康講座「認知症予防を学ぶ」について紹介します。講師は、横浜医療センター高橋竜哉神経内科部長（出前講座）、戸塚区の内田保健師。メイン講師の高橋先生には、難しい話をわかりやすく、ユーモアに包んで。内田保健師には、脳トレで楽しく講義をして頂きました。募集人員いっぱいの70名の参加者があり、認知症予防というテーマがニーズに合ったと感じています。通路でも良いから参加させて欲しいという方もおられました。

貴重な資料を頂き、様々なレベルの質義応答を通じ、参加者から「誤解していた」の声がでるなど実りの多い日になりました。今後も関係先のご支援を得て、住民のニーズを捉えて、保活メンバー全員の力で、健康寿命増進の為の自主事業を展開してまいります。



▲高橋先生の名講義に聞き入る皆さん

川上地区

転倒防止で健康寿命を延ばそう

川上地区の主な活動は、健康講座の開催とウォーキング大会の実施があります。9月9日に開催した健康講座は52名の参加で、第一部は東戸塚記念病院の理学療法士の先生から「転倒防止教室」の講演と予防運動の実技、第二部では指の血流測定（BCチェッカー）で自分の健康度をチェックしました。寝たきりになる原因で「骨折・転倒」は、脳血管疾患、高齢による衰弱に次いで第3位と説明があり、実技では椅子に座って行う足の運動、負担のかからないスクワット運動、「しながら体操」など歩行時に大切な筋肉を鍛える運動を教えてくださいました。参加者からは、これなら今日からテレビを見ながら、食事の支度をしながらでも出来ると感想をいただきました。足腰を元気に保ち、生き生きと生活することが健康寿命を延ばすことと学んだ講座でした。



▲転倒防止教室

柏尾地区

はまちゃん体操ナント100回を越えます。

柏尾地区は、ここ数年来「健康体操」「お楽しみ落語会」「施設見学」等を3本柱として活動してきました。特に、はまちゃん体操を含む健康体操は8年目に入り、間もなく100回目を迎えようとしています。毎月第4木曜日の10時から1時間半程度、柏陽台自治会館で行っています。「介護されない体づくり」を目指し、家でも無理なく出来る軽めの体操を、優しく時には厳しい講師でもある上田隆一郎先生のご指導で楽しく行なっています。はまちゃん体操も細かくご指導くださっていますので、かなり上達したのではないかと考えています。



▲はまちゃん体操

毎年春と秋には、下永谷市民の森を通り、平戸永谷川周辺を散策しながらウォーキングも楽しんでいます。私達は、地域の皆さんの健康寿命が少しでも伸び、明るく楽しく健康的な日々を送っていただければ幸いです。これからも努力していくつもりです。

東戸塚地区

ロコモ予防活動と認知症の勉強

当地区は13名の推進員により、地域住民の健康づくり、推進員のキャリアアップにと楽しく活動しております。地域住民への健康づくりサポートでは、ロコモ予防講座を2月と7月に東戸塚地域ケアプラザを会場に開催。推進員を含め30名が参加、市体協戸塚スポーツセンター指導員により「ハマトレ」の勉強と実技の指導を受け、「いつまでも元気に歩ける体づくり」を学びました。終了後、区役所保健師の指導のもと、血管年齢測定も実施しました。東戸塚地域ケアプラザとの協働活動としては、7月に推進員研修として10名が参加し、戸塚区認知症キャラバンメイトの講師により、認知症サポーター養成講座を受講、サポータの印<オレンジリング>を受取りました。10月には「ケアプラザまつり」の会場に推進員による血管年齢・体力測定ブースを設け、来場した地域住民に対し、健康寿命を延ばそうとPRしました。



▲ロコモ予防講座

編集 後記

戸塚区は全17地区に分かれて活動しており、第7号では8地区を、今号では9地区の「イチオシ研修・活動」を掲載しております。7号と合わせてご覧いただければ17地区全体の活動がご覧いただけると思います。また、日頃から福祉保健活動にご協力をいただいている町内会、社会福祉協議会、地域ケアプラザ等の皆様に感謝申し上げます。(編集委員長) 上田幸子 (編集委員) 大塚光子、加田寅一、堀内 博厚