



舞岡中学校だより

～ひそかに流れ来る深き響き～

平成28年2月1日

横浜市立舞岡中学校

校長 稲童丸克己

寒さに負けず、健康に気をつけよう

先月の大寒波の時は本当に寒かったですね。幸い横浜では雪は降りませんでしたが、沖縄でみぞれが降ったり、九州でも10センチメートルを超える積雪があり、水道管の凍結による断水など多くの地域で被害がありました。横浜でも、1月18日の雪では、交通機関に運休や遅れが出て、混乱しました。学校は、平常通りの授業でしたが、登校や出勤には影響がでました。

また、その日は、私立高校の推薦受験の出願日だったため、シャーベット状の雪道を歩いたり、遅れて来る電車・バスに苦労した生徒もいましたが、大きなトラブルありませんでした。

2月は、3年生の学年末試験、私立一般（専願・併願・オープン）入試、公立共通選抜入試（試験と面接）。1・2年生の学年末試験、横浜市学力学習状況調査があります。みなさん、寒さや天候に負けず、健康で元気に過ごし、実力を発揮してください。ごく、少数ですがインフルエンザの診断を受けた生徒がいます。また、学区の小中学校では、インフルエンザによる学級閉鎖もありました。十分注意してください。うがい・手洗い・休養を忘れずに。

さらに、生徒会活動の1年のまとめの時期が来ました。本日1日は、生徒総会もあります。来年度に向けてしっかり振り返りを行い備えましょう。

楽しかったスキー

1月24日（日）～26日（火）まで、1年生が長野県白樺湖へ自然教室（スキー）に行きました。大変充実してたのしい3日間を過ごしてきました。

初日は、寒波の影響で吹雪くような天候で、-10度以下の寒い日でした。しかしm亀屋ホテルは全館暖房で、舞岡中学校より大きな体育館も暖房されていて快適でした。

2・3日目は快晴の天候で、楽しくスキーの講習を受けることができました。（写真左）

スキー以外にも、食事が好評だったようです。焼肉、しゃぶしゃぶ、カレーなどちょっとぜいたく？なメニューで生徒は大満足でした。



お知らせ

10年間本校で続けてきました自然教室のスキーですが、インフルエンザの流行、バス代・費用の高騰、雪道の安全性などを考え、本年度で終了します。3日間でスキーが滑れるようになる教育的効果は、捨てがたいので残念です。

サッカー交流会

1月23日（土）の午後、舞岡中サッカー部と戸塚警察署の署員さんがサッカーで交流しました。この企画は戸塚警察署の田口署長さんからのお話で実施されたものです。中学生の健全育成のための行事でした。

戸塚警察署にサッカー部やサークルがあるわけではありませので、当日非番の署員さんが経験者も初心者も一緒にプレーするのは初めてという中で20分の試合を4試合行いました。本校も1年生が自然教室の前日ということで練習が休みだったので、2年生が頑中心でしたが、後半は3年生、教員、卒業生、保護者も交代でプレーする楽しい1日となりました。

写真上 終了後の集合写真。生徒は座っています。

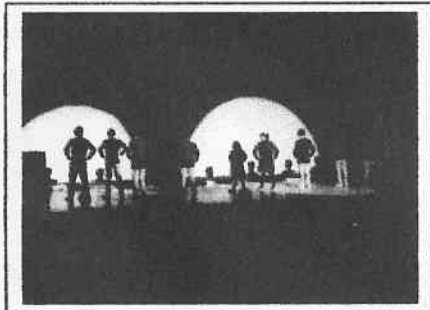
写真下 試合の様子。署員さんはブルーのビブスをつけています。

結果は、4-3。からくも舞岡中が勝ちました。先生に得点させようとする中学生、それを感じて遠慮する署員さんの姿が微笑ましかったです。今後ともいろいろな機会に地域や行政とも連携していきたいと思います。



エアギター最高！

1月29日（金）に行われた個別支援級の合同学芸会で舞岡中は「エアギターパフォーマンス」を行いました。9月からギターの制作を行い、文化発表会で7組の教室に制作途中の白いギターが展示されていたのを覚えている生徒、保護者の皆様も多くいらっしやっったと思います。ギターは色づけされ完成しました。今回は、そのギターを使ってパフォーマンスを行いました。写真下を、見てください。カッコいいですね。本当に演奏しているようなパフォーマンスで会場からも大きな拍手をいただきました。



舞岡中の発表は、幕が開くところからよかったです。写真上を見てください。スポットライトに照らされた後ろ姿で「We will rock you」の足踏み、「ジョリー・ロジャー」と「恋するフォーチュンクッキー」のダンス。最後にエアーギターで「ハピネス」会場からは手拍子も自然に起こり盛り上がりしました。

舞岡中以外の学校も「バンド演奏」、「ミュージカル」、「マジック」などよく考えられた出し物で、練習もしつかり行っているのがよくわかる発表でした。素晴らしい発表をありがとうございました。



横浜市地区センタースタッフ募集！

舞 岡
踊 場

- 勤務場所 以下の①②いずれかで勤務していただく予定です。
- ① 横浜市舞岡地区センター 〒244-0813 戸塚区舞岡町 3020
※舞岡地区センターは 2016 年 4 月より新たに公益財団法人横浜YMCAが
管理・運営するにあたっての新規スタッフ募集となります。
- ② 横浜市踊場地区センター 〒245-0061 戸塚区汲沢 2-23-1
- 雇 用 主 公益財団法人 横浜YMCA（横浜市中区常盤町 1-7）
- 勤務内容 受付事務、施設・備品管理、事業企画など、地区センターの管理・運営に関わる業務全般
- 勤務時間 月～土曜 8:30～21:00
日曜・祝 8:30～18:00
※上記時間帯の中で、原則として週 20 時間未満の交代勤務
- 資 格 18 才以上の方（ただし高校生は不可）
原則として、夜間・休日を含む勤務が可能な方
原則として、一系統の公共交通機関にて通勤が可能な方
※その他、教育分野・福祉分野・設備関係等の資格、または職歴のある方を歓迎いたします。
- 給 与 時給 905 円以上
- 応 募 以下の面接日程よりいずれかをお選びいただき、3 月 14 日（月）午後 3 時までに お電話にてお申込みをお願いいたします。①②③の時間内にてお一人当たり 20～30 分程度の予定です。尚、お申込みいただいた順のご希望により、面接の開始時間を決定させていただきますので、あらかじめご了承ください。
- ① 3 月 15 日（火） 9:30～16:00 ② 3 月 16 日（水） 9:30～13:30
③ 3 月 17 日（木） 9:30～14:00
※面接会場は、湘南とつかYMCA [戸塚区上倉田町 769-24] の予定です。
※面接当日は、履歴書（写真貼付）を必ずご持参ください。

お申込み・お問い合わせ 公益財団法人横浜YMCA 本部事務局（担当：山添^{やまぞえ}／常盤^{ときわ}）
TEL. 045-662-3721（代表）



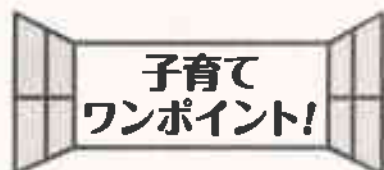
さくらっこ!

戸塚区青少年指導員協議会 戸塚区青年部



目次

1p...子育てワンポイント! / 2・3p...チャレンジフェスティバル
4p...身近なことから Let's チャレンジ!・27年度下期行事・28年度上期行事予定



「チャレンジ(挑戦)させよう」

「ワクワクする」「面白そう」など興味や関心があれば「やってみたい」という気持ちが生れます。その気持ちを後押しするのが親の役目でしょう。ただ、子どもが興味や関心を持ったりするものには、親にとって困ったことも多いものです。部屋が散らかる、衣服が汚れる、危ない、時間を忘れて熱中する...など、親としては、その後のことを考えて、つい注意したり叱ったりして止めさせてしまう事柄が多いのではないのでしょうか。健康管理や他者への迷惑など社会的ルールを考慮することは必要ですが、せっかく子どもが興味や関心を持った事柄を日頃は制止しておきながら、親が望む事柄には「もっと積極的に」「失敗を恐れずにチャレンジ」と言っても、やる気を起こすのは難しいかも知れません。子どもがチャレンジする環境を作るには、親の気持ちや都合を優先し過ぎないのが必要です。

チャレンジ精神を持ち続けるには、自信と失敗を恐れないで挑む勇氣が必要です。

自信は他人から与えることはできません。自分で目標を見つけ、達成するために努力し、その結果に自分なりの成果を感じたことが自信へとつながります。例えば結果が悪くても自信を持つ場合もありますし、逆に結果が良くても自信につながらないこともあります。失敗をしないように、傷つかないようにと親が与えた目標や計画をクリアして周りが喜んで、本人には実感がなくともあります。他人から見た結果の良し悪しではないのです。

結果ではなく、自分で取り組んだ姿勢やプロセスを称賛することがチャレンジ精神を育み、例えば失敗した場合でも、そのダメージを軽減し再びチャレンジする勇氣を育みます。

子どもが自分でチャレンジして、やったぞという「どや顔」や「満足の笑み」を見逃さないでください。ここが褒める最高のタイミングです。自分の「やった感」に勝る高揚感はありません。ここでのプラスの評価が自信と勇氣をさらに強く大きくし、自分らしさや自己肯定感を確立させることにつながります。

大人の社会は試行錯誤の連続ですからチャレンジ精神は重要です。しかし、結果で評価されることがほとんどで、失敗を叱責されることがあっても、成功を褒められることは少ないくらいです。だからこそ、子どもの頃には結果だけでなくプロセスを評価し、失敗を恐れずに自ら取り組む姿勢を育み、例えば誰に褒められなくても自分で自分を認められる自己肯定感を持たせることが、チャレンジ精神を持ち続ける者を育てるためにはとても大切です。

そして何よりも大切なのは、親がチャレンジする姿勢を子どもに見せることです。親が宣言して何かにチャレンジする姿勢を見せましょう。子どもと同じことを目標にする必要はありません。例えば親が失敗してもいいのです。「失敗したらどうするの?」と子どもに訊かれたら「失敗は成功の元、また挑戦すればいい!」と堂々と答えて下さい。



19種目に挑戦

チャレンジ ～自分の力を試す～

実施予定日時

平成28年5月15日(日)
9時～13時(受付は10時30分まで)

場 所

戸塚小学校校庭、体育館

恒例となったこのイベントは今年16回目を迎え、
すが、未就学児の子どもさんも大歓迎です。また、
事前の申し込みは不要です。雨天の場合は体育館
※体育館履きをお持ち下さい。

校 庭

種
高学年 (4～6年生)
低学年 (1～3年生)

平均台

高▶ 2秒97(6年生)
低▶ 3秒50(3年生)

お父さんに記録で
勝って、ヤッター

大声出し

高▶ 116.7ホーン(4年生)
低▶ 121.5ホーン(3年生)

遠くの方をみて
渡った

けん玉

高▶ 205回(4年生)
低▶ 115回(2年生)

70回の記録には
満足していない

コマまわし

高▶ 27秒(4年生)
低▶ 28秒(2年生)

回せるように
がんばるぞー

Go!
Go!

グランドダーツ

高▶ 31点(6年生)
低▶ 30点(1年生)

力の入れ方が
難しかった

スリッパとばし

高▶ 17m80cm(6年生)
低▶ 14m70cm(3年生)

家ではできないので、
楽しい

幅跳び

高▶ 2m02cm(6年生)
低▶ 1m70cm(3年生)

手を振って
勢いをつけたら飛べた

片足立ち

高▶ 24分56秒(6年生)
低▶ 3分56秒(3年生)

昨年より
2秒更新できた

握力

高▶ 39.2kg(6年生)
低▶ 19.8kg(3年生)

昨年の
チャンピオンに
勝った

シジフェスティバル

試そう! 自己ベストを目指して!!~

毎年のように参加する子ども達も増えています。主に小学生を対象としていま一緒に来られた保護者の方も、ぜひ「我が子と力比べ・技対決」をして下さい。月で行います。お問合せは各地区の青少年指導員または地域振興課へ。

・ 27年度実績 ・

実施日 ▶ 平成27年5月17日(日)

場 所 ▶ 戸塚小学校校庭、体育館

目 ※27年度

(6年生)の最高記録

(3年生)の最高記録

体育館

ドリブル

高 ▶ 7.4秒(6年生)

低 ▶ 9.89秒(3年生)



記憶力

高 ▶ 15文字(6年生)

低 ▶ 14文字(3年生)

今年は全問できた



数字書き

高 ▶ 73文字(6年生)

低 ▶ 104文字(3年生)

集中すると
1分って短い



はねつき

高 ▶ 78回(6年生)

低 ▶ 24回(2年生)



お手玉

高 ▶ 115回(6年生)

低 ▶ 101回(3年生)

昨年よりも
記録が伸びた



片足なわとび

高 ▶ 1分45秒(6年生)

低 ▶ 1分58秒(3年生)

片足なのが
おもしろかった



Fight!

はまってしまった

ろくぼくつかまり

高 ▶ 6分15秒(4年生)

低 ▶ 2分41秒(3年生)

楽しかった



輪投げ

高 ▶ 32点(6年生)

低 ▶ 25点(2年生)

高得点で嬉しい



ジャンプ

高 ▶ 56cm(6年生)

低 ▶ 42cm(3年生)

ジャンプ力には
自信があるよ



小丸太切り

高 ▶ 4秒(6年生)

低 ▶ 15秒(3年生)

やってみたら
超難しかった



チャンピオン



※写真・記録は全て27年度のものです

● 身近なことから Let's チャレンジ！～包丁を使ってみよう～ ●

子どもと一緒に料理を作ってみませんか！

子どもに何歳から包丁を持たせますか？「やりたい」と子どもが言った時が始めどき。

まずは一緒に1日1回、1本のきゅうりを切る、味噌汁の具材を切る、リンゴの皮をむくことから始めてみましょう。包丁が無理なようなら、皮をむくピーラーを使ったり、盛り付け担当を任せてみてもいいかもしれませんね。

初めは慣れていないため、指を切ったりするかもしれませんが、失敗することで包丁の扱い方を知ったり、痛いということもわかるのです。

上手に切れる達成感と満足感が、「またお手伝いがしたい」「次はナイフを使って工作をしてみたい」など、次のチャレンジにつながるかも…。

親子のスキンシップもとれるし、一石二鳥ですよ！



チャレンジの前に



- 包丁は少し小さめのよく切れる包丁を使いましょう
- 包丁は危険であることを教え、正しい持ち方や使わない時の置き方も教えましょう
- 踏み台などを使い、作業しやすい高さに調整しましょう（調理台がおへその辺りにくると Good）

27 年度 下期行事

10月3日(土)

- 第17回 戸塚っ子いきいきアートフェスティバル(戸塚公会堂)
区内小中高生による合唱・吹奏楽・ダンスなどの発表会(共催)

10月25日(日)

- 横浜市青少年指導員研修会(磯子区)

11月3日(火・祝)

- 第39回 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15日(日)

- 神奈川県青少年指導員大会(相模原市)

12月6日(日)

- 青少年防災対応力強化研修(消防訓練センター)
中・高校生の防災対応力強化を目的に、心肺蘇生等を実習

12月13日(日)～12月18日(金)

- 12/13 児童文化作品展～各地区で創った作品を紹介展示～
(戸塚地区センター)
- 12/14～18 戸塚区青少年指導員活動パネル展
(戸塚区役所3階市民広間)

1月16、17日(土日)

- 第18回 戸塚っ子いきいきアートフェスティバル(戸塚公会堂)
区内小中高生による合唱・吹奏楽・ダンスなどの発表会(共催)
- 第9回 戸塚っ子いきいきアートフェスティバル作品展
(戸塚区役所3階多目的スペース)

3月19日(土)

- 横浜市青少年指導員大会(県立青少年センター)

28 年度 上期行事予定

5月15日(日)

- 第16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
- 戸塚区青少年指導員全体研修(戸塚区役所)
青少年指導員を対象にスキルアップを図る研修

7月

- 青少年の健全育成を進める県民大会
- 全市一斉統一行動パトロール
青少年指導員が繁華街、公園などを中心に巡回夜間パトロールを実施
- 社会環境実態調査(インターネットカフェ・まんが喫茶、古書店、ゲームソフト取扱店などの店舗調査)
有害図書類区分陳列、18歳未満深夜入場制限規制表示、客席・喫煙飲酒状況等を確認し、青少年保護育成条例の遵守状況を調査、報告

編集発行 ● 戸塚区青少年指導員協議会広報部

事務局 ● 戸塚区役所地域振興課 ☎ 866-8415 / 印刷 ● ㈱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

「第2期 健康横浜 21」について

「第2期健康横浜 21」とは、健康増進法に基づく市町村健康増進計画として位置づけられている市民の健康づくりの計画です。(計画期間:平成25年度～34年度)

基本目標

基本目標は10年間にわたり健康寿命(※)を延ばします。

※)健康寿命とは

「健康上の問題で日常生活が制限されことなく生活できる期間」のことです。

いくつになっても健康的で自立した生活を送るためには、単に寿命を延ばすだけでなく、健康寿命を延ばしていくことが重要です。

■横浜市の平均寿命と健康寿命

3つのライフステージ別
(右図の、世代別)
行動目標

行動目標	育ち・学びの世代 (乳幼児期～青年期)	働き・子育て世代 (成人期)	のんびり・悠々の世代 (高齢期)
食生活	3食しっかり食べる	野菜たっぷり・塩分少なめ／バランスよく食べる	定期的な歯のチェック 「口から食べる」を維持する
歯・口腔	しっかり噛んで食後は歯磨き	定期的な歯のチェック 「口から食べる」を維持する	定期的な歯のチェック 「口から食べる」を維持する
喫煙・飲酒	受動喫煙を避ける	禁煙にチャレンジ／お酒は適量	禁煙にチャレンジ／お酒は適量
運動	毎日柔しくからだを動かす	あと1,000歩、歩く 定期的に運動する	歩く・外出する
休養・こころ	早寝・早起き	睡眠とってしっかり休養	睡眠とってしっかり休養
生活習慣病の 重症化予防		定期的にかん検診を受ける／1年に1回特定健診を受ける	定期的にかん検診を受ける／1年に1回特定健診を受ける

ごあいさつ

福祉保健センター長 塚本光俊

保健活動推進員の皆様、日々の地域での活動に感謝申し上げます。

さて、団塊の世代が75歳を超える2025年には、横浜市の高齢者は、約100万人に達すると見込まれ、高齢化率は26.1%と予想されています。そして、加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患など、運動器の障害(ロコモティブシンドローム)から約2.5人に1人が要介護の認定を受けているのが現状です。

そこで戸塚区では、このロコモティブシンドロームを予防し、区民の皆様がいつまでも自分らしく自立した生活が送れるようさまざまな取り組みを行っています。

この取り組みをさらに推進していくためには、地域の実情を熟知し、健康づくり活動をしている保健活動推進員の皆様の御協力がますます重要になってまいります。これからも地域の健康づくりのリーダーとして、積極的な活動をどうぞよろしくお願いいたします。



各地区のイチオシ

平戸地区

ずっと住みたい街【ひらど】

平戸地区は「健康づくり」と「子育て支援」を活動の柱にしています。

今回は子育て支援活動の「かたつむり」についてお話しします。1歳から3歳の子どもが対象で、毎月1回開催しています。目的は、お母さん方が①ホッと寛げる②仲間づくりのできる③ストレス解消のできる場の提供と、子どもたちには社会性（協調性など）を身につけて、みんなと仲良く遊んでもらうことです。一年も経たないうちに握りしめて離さなかったオモチャを他の子どもに渡して仲良く遊ぶようになります。独自に活動を開始して15年（その内、平戸地域ケアプラザとの共催にして10年）。毎月の企画も「プール遊び」・「人形劇」・「リトミック」・「クリスマス会」など盛りだくさんで、特に小児クリニックの院長先生による「小児救急救命講習」は大好評です。子どもは【宝】です。今後も地域の皆さんのご協力を得ながら、地域のお役に立てればと願って活動してまいります。



小児救急救命講習

平戸平和台地区

太極拳

講師の武田春美先生指導のもと、第一・三火曜日の月2回、平戸地域ケアプラザ（多目的ホール）で、午後2時から3時30分まで頑張っております。

ロコモにならないために、ウォーキングやスクワットなど様々な運動が推奨されています。太極拳もロコモ対策にとって有効な運動です。

良い点は、身体の弱った人でも安全に効果が得られることです。片足立ちのバランス運動では、スクワットの効果をうまく利用して無理なく足腰を鍛えることができます。また、太極拳の腕の動きには、胴体のバランス能力を鍛える効果があると言われており、体力がなくても、高齢であっても続けているうちに少しずつ転びにくい身体になっていきます。



太極拳

上矢部地区

健康らくらく体操

今回初めて健康寿命を延ばすための「健康らくらく体操」を企画し、専門指導員による3つのポイントを基に身体を動かしました。①準備体操のストレッチで身体を温める②転ばない筋力トレーニング（⑦つま先が上がらない時→立ってつま先を上げる筋力④ももが上がらない時→膝を



マッサージの指導

伸ばしながら、ももを上げる筋力)③転ばないバランストレーニング（⑦座ってバランス→両手を上げて片足を上げるグリコポーズ④立ってバランス→スクワットバランス、ステップバランス⑥歩いてバランス→大股歩行、継足歩行）。最後に、筋肉の痛みやコリをほぐすマッサージを指導していただきました。参加者（30名）の中には、機会があれば、また講座を開いて欲しいとの声があり好評でした。



マッサージ

イチョシ研修・活動

名瀬地区

リズム体操

イチョシ研修は「リズム体操」です。今回で8年目となり、参加者約50名、地域ケアプラザと共催で、桑田先生の元気で明るいかけ声に始まり、ユーモア溢れる指導のもと、ストレッチの後、曲に合わせてのリズム体操を行いました。手足の動作がバラバラで、リズムについていくのに四苦八苦！それでも参加者の明るい笑顔と会話に救われ楽しく過ごすことが出来ました。

その他に、保健活動推進員の健康機器取り扱い研修会では、福祉保健センターの保健師をアドバイザーとして招き、血管年齢測定・足指力測定・体組成計測・歩幅測定を行いました。一般の方を含めた約40名の参加者からは、次回もまた開催してもらいたいとの要望がありました。



リズム体操

大正地区

ロコモ予防！！

大正地区の保健活動推進員は30名を超えており戸塚区内で最多です。

地域の健康づくりの一助として健康講座の開催や、毎月第四日曜日に、「はまちゃん体操ひろめ隊」の指導のもと、穏りの世代を中心に20名以上の参加者が汗を流しております。このところの健康志向の上昇のためか、参加者が増加傾向にあります。



鎌倉の布張山ハイキング

そして、毎年春と秋に実施している健康ウォーキング。昨年の春は鎌倉の布張山ハイキングコースを巡りました。竹林を抜けての森林浴は、心身ともにリフレッシュしました。秋に計画していた健康ウォーキングは、残念ながら雨天のため中止となってしまいました。

これからも地域住民の健康寿命を延ばすため活動してまいります。

汲沢地区

ハマトレリーダー養成講座に参加

汲沢地区は、高齢者の安定した歩行を維持・改善するためのトレーニングプログラム「通称：ハマトレ」の養成講座に参加し、高齢期の健康づくりに必要な事業として、「町内イベントへの参加」「ウォーキング大会」「健康体操（はまちゃん体操）」を3本柱としました。

特に、はまちゃん体操は「さつき町内会（百の会）」「東ハイツ集会所（すこやかクラブ）」「汲沢地域ケアプラザ（ゆずの会）」で月2回開催しており、独自の体操も加え参加者と楽しく行っています。また、各町内会のイベントに全推進員がサポート参加（年10回）しており、地域の皆さんの健康寿命が少しでも伸び、楽しく生活できるよう推進員の活動を進めていきたいと思ひます。



健康体操

上倉田地区

元気は自分で作りましょう

“自彊術(じきょうじゅつ)”という名前を聞いた事がありますか？
上倉田地区では、鈴木久美子先生ご指導のもと、楽しく自彊術を教
えていただきました。今のラジオ体操は、ここから生まれたという
ことです。

窓からの風を気持ち良く受けて、239ある人間の関節を急がず、
休まず、頑張り過ぎないように、先生の掛け声と共に規則正しく、
できる人はきびきびと、できない人はそれなりに、皆で汗をじんわりかきながら、関節の動きについ
て学びました。初めて顔を合わせた人同士、お互いに励まし合いながら仲良く楽しく自彊術を行い、
手足の疲れを取る一日15分の「もみほぐし運動」も併せて教えていただいたので、多くの参加者は次
回の再会を約束して笑顔で解散しました。皆さんも一緒に始めてみませんか？



自彊術の様子

下倉田地区

元気はつらつ笑顔満点下倉田

下倉田地区保健活動推進委員会は18名で活動しております。

昨年度は笑うことで健康を推進しよう!!!ということで落
語や笑いヨガなどの活動を行いました。老若男女が簡単に場
所を問わずできる笑いヨガは、参加された皆様にも大好評で
した。笑うことが、健康にとっても効果的で大切なことが実感
できました。

今年度は11月22日にウォーキング講習会を行いました。こ
れから寒くなると外に出ることも減ってくる季節。

でもそんな時にこそ、外を良い姿勢で歩き、足腰を丈夫に
していきましょう。ロコモ予防にもイチオシな講習会でした。



視線は3m先に！ウォーキング講習会

ごあいさつ

戸塚区会長 堀内 潔

推進員の皆さんこんにちは。日頃は地域の方々の健康づくりにご尽力いただき感謝申し上げます。
27年度は横浜市保健活動推進員全体研修会「活動事例発表」の発表区(6年ごと)で、区全体・柏尾地区・
北汲沢地区の3区分で発表しました。2地区の皆さんはそれぞれの特徴ある活動を発表してくださり
ありがとうございました。区全体の発表では特定健診受診のPR活動について力を込めました。残念
ながら、横浜市全体の受診率は大変低く、神奈川県全市町村の中で下から2番目。戸塚区も同様で、『何
とかしたい!』の思いを説明しました。8月下旬の新聞に日本の男女が「健康寿命」世界一との記事(ワ
シントン大学などが発表)が載っていました。素晴らしいですね。健康であるためには、予防～早期
発見～早期対策が何よりです。その意味からも特定健診の受診をPRしましょう。今後も地域の皆さ
んのお力もいただきながら、活動していきましょう。どうぞ、よろしくお願いします。



活動事例発表の様子

17地区会長名

戸塚第一地区	上田 幸子	川上地区	豊住 安則	名瀬地区	加田 真一
戸塚第二地区	山口 幸文	柏尾地区	片山 類子	大正地区	高橋 勝郎
戸塚第三地区	米澤 一人	栗戸塚地区	気田 守	及尺地区	今井 健二
踊場地区	草刈 通廣	平戸地区	堀内 潔	上倉田地区	岩崎 由紀子
北汲沢地区	落合 清子	平戸平和台地区	平野 恵美子	下倉田地区	石川 真澄
豊岡地区	宮家 新	上矢部地区	大塚 光子		

編集 後記

戸塚区は全17地区に分かれて活動しており、第8号では9地区を、今号では8地区の「イチオシ研修・活動」を掲載して
おります。8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。
(広報委員長) 草刈通廣、(広報委員) 大塚光子、気田守、杉山茂子、豊住安則

センサーがないコンロは

火災リスクを 高めます。



センサー非搭載
コンロの一例

住宅火災の原因はコンロが最多!*

そのほとんどが、消し忘れです。

*横浜市内の過去10年間に亘り

そのリスクを
軽減するのは

● 全口センサー搭載
SI センサーコンロが安心です。



センサー搭載
コンロの一例

*掲載写真は全てイメージです。



自宅の
コンロを
チェックた
けろ!



横浜市消防局

詳しくは横浜市消防局Webサイトへ

横浜市消防局 SIセンサー 検索



あなたのコンロは大丈夫？

今すぐ安心替え！



全口にセンサーがあるコンロが
Siセンサーコンロ!!



『Siセンサーコンロ』はお近くの
ガス器具取扱店・量販店等に
ご相談ください。

Siセンサーコンロ



お役に立つガスコンロ