

健康づくり推進員ニュース

第6号（平成30年9月）

長崎市市民健康部健康づくり課, 〒850-8685, 長崎市桜町6番3号
E-mail kenkodukuri@city.nagasaki.lg.jp TEL (095) 829-1154 FAX (095) 829-1221

長崎市健康づくり推進員は、市民の健康・生きがいづくりを応援するボランティアです。これまでにボランティア自身が培った知識や経験・資格を地域の健康づくりに生かしています。平成30年4月1日現在で、延べ1,782名となりました。今号では、昨年度の活動の様子を掲載するとともに、改めて各ボランティア団体の活動についてご紹介します。



平成29年度の全体活動の様子

全体学習講演会



H29. 6. 30（金）開催 300名参加

講師に阿南祐也先生（活水女子大学健康生活学部食生活健康学科）を迎え、「運動による認知症予防の可能性～今の生活にひと工夫～」と題してご講演いただきました。

認知症を予防するためには、『息がはずむ程度の有酸素運動を簡単な計算など頭を使いながら行う』こと、そして、『豊かな人間関係の中で様々な活動を行う』ことが大切であるということ学びました。普段の活動が、認知症予防につながっているということがわかり、更に頑張りたいとの感想がありました。

長く元気で！交流会



↑ 90歳表彰の皆さん。これからも地域で元気にお過ごしください。

他のボランティアにも関心を持ち、連携・協働することで、地域の健康づくりを推進しています →

介護予防に積極的に参加している高齢者とその活動を支えるボランティアの皆さんの交流を目的に開催している「長く元気で！交流会」。田上市長からの90歳表彰のほか、各ボランティアの活動をパネル展示や報告会で紹介し、より楽しく元気に活動できるヒントについて井口茂先生（長崎大学医学部保健学科）と松浦亜希子先生（健康運動指導士）から教えていただきました。



H29. 12. 19（火）開催 532名参加

ボランティアの活動紹介

①食生活改善推進員（ヘルスマイト）

【問】各総合事務所

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに料理講習会や健康教室を通して、自身の健康はもちろん家族やお隣さん、地域住民によりよい食生活を推進しています。



中学生を対象とした郷土料理教室



↑ピンクのエプロンが目印

←イベント参加の様子

<栄養・食生活>

健全な食習慣の定着

健康長崎市民21



元気がいちばんたい！

(赤字は健康長崎市民21の取組み課題)

②ロードウォークサポーター（RWS）

【問】各総合事務所

「明日の健康づくりは今日の一步から」を目標に、市内のウォーキングコースを用いて定期的に「お手軽ウォーキング」を開催しています。



お手軽ウォーキング（福田サンセットコース）



運動効果が高まるウォーキングの方法や市内の公園に設置されている健康遊具の紹介も行っています。

<身体活動・運動>

日常生活における運動習慣の定着

③琴海地区健康づくり協力隊

【問】北総合事務所

地域の健康づくりのため、特定健診やがん検診の手ラシを配布したり、運動実践を心がけています。

<健康チェック>

自己管理ができる 重症化予防の推進

⑤あじさいサポーター

【問】高齢者すこやか支援課

市が実施する介護予防教室で、声かけや見守りを通して、参加者の皆さんが楽しく参加できるようお手伝いしています。



④シルバー元気応援サポーター

【問】各総合事務所

老人クラブや自主グループ等の活動場所へ出向き、介護予防体操（せーのお体操）を周知・紹介しています。



↑この黒ポロシャツが目印

みんなで「せーのお」と言いながら、ストレッチや簡単な筋トレに取り組んでいます。

⑥高齢者ふれあいサロンサポーター

【問】各総合事務所

高齢者の身近な外出の場として、地域の公民館などで定期的に行われている高齢者ふれあいサロンの企画・運営をしています。



運動や手作業、脳トレゲームなど、参加者が楽しく笑顔になれるプログラムを考えています。

お互いの安否確認
になっています→



⑦認知症サポートリーダー

【問】高齢者すこやか支援課 各総合事務所

市民へ認知症の正しい理解について普及し、地域で暮らす認知症のかたやご家族からの相談に応じ、各地域包括支援センターが実施する認知症カフェの運営にも関わっています。



⑧介護施設ボランティア

【問】高齢者すこやか支援課

市が指定する介護施設へ出向き、入所者との交流を主とした話し相手、レクリエーションや季節の行事等のお手伝いをしています。



入所者と会話しながら将棋をしています

⑨精神保健福祉ボランティア

【問】地域保健課

在宅の精神障害者の社会参加をすすめるグループ活動(ソーシャルクラブ)の支援をしています。レクリエーションや料理、制作など参加者の見守りやできない部分の手助けをしています。



◆◆ラジオ体操 de 元気講習会◆◆

【日 時】平成 30 年 10 月 28 日 (日)
13 時半～15 時

【会 場】長崎市東公民館
(東部にここにセンター3 階)

【申込み】あじさいコール (822-8888) へ

【その他】運動しやすい服装で、タオル、飲み物、
体育館シューズをお持ちください。

お申込みは
10/24 (水) まで



<ボランティアに関する問い合わせ先>

中央総合事務所地域福祉課	829-1429
東総合事務所地域福祉課	813-9001
南総合事務所地域福祉課	892-1113
北総合事務所地域福祉課	814-3400
地域保健課	829-1153
高齢者すこやか支援課	829-1146



長崎市健康めがね橋

地区交流会の様子

地域ぐるみで
健康づくりをすすめよう

【南部地区食生活改善推進員学習交流会】

テーマ「長崎の主な行事食について
～先人の知恵から学ぶ～」
講師 脇山順子先生（料理研究家）



←講演後、おいしい料理を囲んで他支部の会員との親睦を深めました

脇山先生のパワフルさに元気をいただきました。
H30. 3. 27 開催 46名参加 アレガ軍艦島にて

【琴海・三重・外海地区】

テーマ「発見！運動で脳は鍛えられる」
講師 松山真理子先生（健康運動指導士）



←名前を呼び合いながら体を動かして交流を深めました

たくさんの脳トレを紹介していただき、早速地域の活動に活かしたいとの声がありました。
H30. 2. 20 開催 15名参加 琴海南部体育館にて

【東部地区】

テーマ「楽しく体を動かしましょう！
～イスを使ったポールエクササイズ～」
講師 柴田啓子先生
（ノルディックウォーキングインストラクター）
H30. 3. 8 開催 18名参加 東公民館にて



推進員同士がお互いの活動を知り、交流するよい機会となりました。「楽しかった」「活動に活かしたい」との声や「今後はノルディックウォーキングをしてみたい」という意見も多かったです。

テーマ：「人を元気にする健康レクリエーション」

【中央地区（北・西）】

会場：北消防署講堂
講師 峰ひとみ先生（健康運動指導士）



H30. 1. 23 開催 85名参加



【中央地区（東・南）】

会場：中央公民館体育室
講師 松山真理子先生（健康運動指導士）



H30. 1. 29 開催 45名参加

日ごろ、地域で活動していく中で、参加者への声のかけ方や観察する視点などを学びました。脳トレと運動の組み合わせは大変参考になり、レクリエーションや意見交換はどちらも時間が足りないほど充実したひとときとなりました。「参加できなかった人や周囲に教えて一緒に楽しみたい」「今後の活動に活かせる内容だった」との意見をいただき、笑い声が飛び交う楽しい交流ができました。