

令和6年度 保健委員活動報告集 (40周年記念号)



藤枝市保健委員連絡協議会

目 次

■ご挨拶	保健委員連絡協議会 会長 杉山 昌弘-----	1	
■保健委員の歴史	保健委員40年の歩み-----	2	
■令和6年度のまとめ	スローガン・組織-----	6	
	支部保健委員会 開催実績-----	7	
	保健委員連絡協議会 関連会議開催実績-----	8	
	保健講座開催実績-----	9	
	自主活動実施実績-----	10	
	保健委員連絡協議会 役員名簿-----	11	
	保健委員構成-----	12	
	■各支部の人口統計	瀬戸谷支部-----	13
	保健講座活動報告	稲葉支部-----	16
		葉梨支部-----	19
広幡支部-----		24	
西益津支部-----		28	
藤枝第1支部-----		33	
藤枝第2支部-----		37	
青島第1支部-----		41	
青島第2支部-----		47	
高洲支部-----		50	
大洲支部-----		56	
岡部支部-----	60		

保健委員活動 40 周年

藤枝市保健委員連絡協議会 会長 杉 山 昌 弘

保健委員の皆様、本年度も様々な健康づくり活動が展開出来ましたのは、各地区の保健委員の皆様をはじめ、地域の皆様の献身的な活動とご尽力の賜物と存じます。藤枝市保健委員連絡協議会を代表し、心より感謝申し上げます。また、本年度は、大きな節目となる「保健委員活動40周年」の年でもありました。この40年の歩みは、地域の皆様のご支援とご協力があつてこそ成し得たものです。改めて、心より感謝申し上げます。

この度、令和6年度の保健委員会活動の総まとめとして、「保健委員活動報告集」を発行する運びとなりました。本報告集を通じて、私たちの一年間の取り組みを振り返り、共有できることを大変嬉しく思います。

今年度も「自分の健康は自分で守ろう」「健康づくりを地域ぐるみで進めよう」のスローガンのもと、地域の健康づくり活動に取り組んできました。保健講座の開催数と延べ人数は昨年度を上回り、ふれあいまつりやスポーツ大会、三世代交流大会、防災講座など様々な場面で保健委員が活躍してまいりました。現代社会では、ライフスタイルの変化や都市化の影響などもあり、地域住民同士の交流が減少傾向にあります。活動を通じて、顔を合わせ、声をかけ合う機会が生まれることで、人と人とのつながりを取り戻すきっかけとなり、顔の見える関係性を築き、地域のつながりを深めることにつながっていると感じています。

最後になりますが、本報告集が、今後の保健委員活動の参考となり、より良い活動へとつながることを願っております。一年間の活動にご尽力いただいた委員の皆さん、本当にありがとうございました。40年の歴史を大切にしながら、皆様の健康が守られるよう、共に歩んでいきましょう。

保健委員40年の歩み

S43 「市民健康づくり運動」として保健協力員150人を委嘱し地域の保健活動の協力をはかる

S45 県知事より「優秀保健協力員組織」として感謝状を受ける

S48 市民ぐるみで衛生思想の向上に取り組んだ功績が認められ、藤枝市が「保健文化賞」を受ける

市長を中心として市民の健康増進施策を検討する「健康を考える会」を結成

地区住民の健康についての意識を高めるため、地区代表者で構成する「健康をすすめる会」を結成

S49 藤枝市保健推進委員設置要綱 施行

S51 健康づくり事業を浸透させるため、市内9地区を「健康づくりモデル地区」として指定

モデル地区役員(約400名)を保健推進員とする

S57 健康づくりモデル地区OBの事業継続を図るため栄養改善推進委員50名が誕生する

S59 自治会連合会に「健康増進部会」を設置

全自治会・町内会に保健委員および婦人保健委員をおき、現在の「保健委員連絡協議会」が組織化される

藤枝市保健委員等設置要綱 施行



S60 保健委員による健康づくり事業が本格的にはじまる



S61 保健委員のOBを会員とするボランティアの会「食と地域福祉を育てる会」が発足

S62 「食と地域福祉を育てる会」を「やすらぎの会」と改名

藤枝市保健センターが創立し、保健委員活動の拠点となる



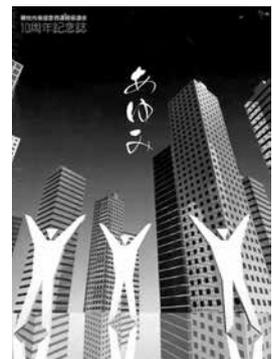
H1 保健委員の地域ぐるみの健康づくり運動が認められ「厚生大臣表彰」を受ける



H2 静岡県保健委員連絡協議会が設立され、藤枝市保健委員連絡協議会も加入する

H6 保健委員活動が10周年を迎え「藤枝市保健委員連絡協議会10周年記念式典」を開催

10周年記念誌を作成



H8 婦人保健委員を女性保健委員に改め、地区代表を地区長・副地区長と名称変更

H11 公衆衛生事業功労者として、保健委員連絡協議会会長の小柳津茂助氏が「日本公衆衛生協会会長表彰」を受ける

H14 公衆衛生事業功労者として、保健委員連絡協議会会長の小柳津茂助氏が「厚生労働大臣表彰」を受ける

自治会単位(45種類)でウォーキングマップを作成



H15 前年度作成したウォーキングマップを活用し、ウォーキングの実践

H16 保健委員活動が20周年を迎え「藤枝市保健委員連絡協議会設立20周年記念式典」を開催

20周年記念誌を作成



H17 保健委員活動として基本健康診査受診向上コンクールを実施

H20 平成21年1月1日付で岡部町との合併により、旧岡部町地区保健委員33名が新たに加わる

H21 平成21年4月1日より、旧岡部町全域を岡部支部とし、保健委員活動を開始する

H22 支部単位で地域の特性を活かした健康に関する新たなテーマを掲げ、独自の活動を毎年度2つの支部で展開していく「モデル事業」を開始

H26 保健委員活動が30周年を迎える

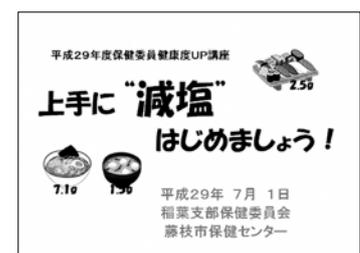
平成26年4月1日より、青島第1・第2支部構成自治会を一部変更(入れ替え)する



H27 モデル事業が全12支部で実施完了

H28 各支部の健康課題の改善に取り組む、支部健康度アップ活動を開始

H29 支部健康度アップ活動のテーマに合わせた支部講座「健康度アップ講座」を開始



R1 新型コロナウイルス感染症の流行が始まる

「活動報告会」が中止となる

R2 新型コロナウイルス感染症の影響により、「全員研修会」が中止となる

保健委員連絡協議会役員研修会を開催

「活動報告会」をオンライン配信で開催



保健講座の実施率は前年比の約7%と、大幅な制限を余儀なくされる

R3 令和3年12月1日より、藤枝市保健委員等設置要綱が全部改正され、「藤枝市保健委員設置要綱」が新たに施行

「女性保健委員」が「保健委員」に改め、「藤枝市保健委員連絡協議会会則」の内容も改正

自身や地域の健康づくりのヒントとなる情報を掲載している「健康生活のすすめ」を発行



R4 新型コロナウイルス感染症の影響により、「全員研修会」が中止となる

「活動報告会」を4年ぶりに通常開催

R5 「全員研修会」を5年ぶりに通常開催

R6 保健委員活動が40周年を迎え、「保健委員活動報告集(40周年記念号)」を作成

「全員研修会」を「研修会」に名称変更



令和6年度のまとめ

令和6年度 支部保健委員会 開催実績

支部名	月日	曜日	開始時間	会場
瀬戸谷支部	5月14日	火	19時00分～	藤の瀬会館
稲葉支部	5月18日	土	19時00分～	稲葉地区交流センター
葉梨支部	6月2日	日	19時00分～	葉梨地区交流センター
広幡支部	6月1日	土	19時00分～	広幡地区交流センター
西益津支部	5月17日	金	19時00分～	西益津地区交流センター
藤枝第1支部	5月16日	木	19時00分～	生涯学習センター
藤枝第2支部	5月23日	木	19時00分～	藤枝地区交流センター
青島第1支部	5月22日	水	19時00分～	文化センター
青島第2支部	5月21日	火	19時00分～	青島北地区交流センター
高洲支部	5月16日	木	19時00分～	高洲地区交流センター
大洲支部	5月18日	土	19時00分～	大洲地区交流センター
岡部支部	5月15日	水	19時00分～	岡部支所分館

令和6年度 保健委員連絡協議会 関連会議開催実績

月日	曜日	開始時間	会議名	会場	対象
4月18日	木	13時30分	第1回正副地区長会議	保健センター 1階 集検ホール	正副地区長24名
		14時00分	役員選任会議		支部委員長12名
		15時00分	第1回役員会		役員36名
5月16日	木	13時30分	保健委員だより編集会議	保健センター 1階 集検ホール	編集委員10名
8月22日	木	13時30分	第2回役員会		役員36名
9月12日	木	13時30分	活動報告会実行委員会		実行委員9名
		15時00分	活動報告集編集会議		編集委員6名
12月5日	木	13時30分	第2回正副地区長会議		正副地区長24名
		15時00分	結核予防普及物品選考委員会		選考委員5名
2月13日	木	13時30分	第3回役員会		役員36名

令和6年度 保健講座開催実績

No.	講師区分	テーマ	回数	人数
1	医師	高血圧に対策を～減塩生活を目指して～ 医療・介護のよもやま話 ビタミンの話 等	5	261
2	歯科医師 歯科衛生士	歯と病気について 健康寿命と歯科の関係 口は健康の入口～今から始める健口づくり～ 等	4	99
3	薬剤師	お薬出前講座 正しい薬の飲み方、かかりつけ薬局を持つ 高血圧対策 等	6	200
4	保健師 (保健センター職員)	気軽に始めよう！高血圧予防 生活習慣病予防 等	14	334
5	管理栄養士 (保健センター職員)	食事で健康生活 食生活で血圧と血糖をコントロール 等		
6	理学療法士	誰にでもできる美姿勢トレーニング講座 楽しく貯筋 フレイル予防 等	7	177
7	健康運動指導士 等	健康体操、脳トレ、ヨガ、指ヨガ、姿勢矯正 等	49	1,244
		ミニランポウォーク	6	129
		健康ウォーキング、ふれあいウォーク	3	185
8	安心すこやかセンター (地域包括支援センター)	介護予防について 認知症ってなんだろう 等	3	130
9	その他の専門講師	こころとからだの健康づくり～ケアピクス～ 健康卓球 ウォーキングサッカーを通しての健康づくり ふまねっと運動で健康寿命を伸ばそう AED講習会 ユニバーサルマナーについて 体操と折紙は脳力貯金！ 今すぐ活用できる健康づくりの秘訣～野菜のトリセツ～	12	460
総 計			109	3,219

令和6年度 自主活動実施実績

自主活動

町内会や自治会で実施した活動、町内会や自治会の行事に保健委員として参加した活動を指します。保健講座以外の活動が対象です。

内容		回数	延べ人数
1	健康チェック・健康啓発活動	4	32
2	健康づくり食生活推進協議会との交流	3	3
3	防災訓練 (備品点検、防災講座、防災会議、救急処置訓練)	102	441
4	敬老会	35	139
5	歩け歩け運動 (三世代ウォーキング、ウォーキング大会)	26	152
6	スポーツ大会・体育大会 (グラウンドゴルフ大会、モルック大会)	52	309
7	ふれあいまつり	75	661
8	祭事・祭典 (夏祭り、盆踊り、神社祭典、七五三、精霊送り、こども神輿)	96	422
9	ボランティア活動・その他 (防犯パトロール、環境美化活動、こども食堂、各種総会・委員会、引継会議)	163	992
合計		556	3,151

令和6年度 保健委員連絡協議会 役員名簿

役職名	氏名
会長	杉山 昌弘
副会長	渡邊 賢司
副会長	清水 直美

支部	役職		
	支部委員長	地区長	副地区長
瀬 戸 谷	杉山 昌弘	岡本 政代	青木 浩子
稲 葉	大塚 克明	鈴木 由美	岡田 弘美
葉 梨	森谷 睦男	遠入 豊子	水野 壽子
広 幡	宮谷 洋子	秋山 映江	高増 節代
西 益 津	西村 末喜	前田 かえ子	加藤 南遠子
藤 枝 第 1	中西 一郎	清水 直美 支部正副地区長会議 代表 結核予防会 会長	田森 洋子
藤 枝 第 2	瀧 元昭	寺田 純子	山田 秀美
青 島 第 1	山下 宜延	青島 理代	長谷川 真実
青 島 第 2	渡邊 賢司	棚瀬 慈仁	山田 織江
高 洲	平井 正俊	星野 芳子	徳永 幸雄
大 洲	西尾 敏晴	内藤 ヒトミ 結核予防会 監事	若林 里香 支部正副地区長会議 副代表 結核予防会 会計
岡 部	池上 守	鈴木 光枝	朝比奈 友見

令和6年度 保健委員構成

(単位:人)

支部	自治会長		町内会代表		その他の保健委員		合計	
	総数	新任 (再掲)	総数	新任 (再掲)	総数	新任 (再掲)	総数	新任 (再掲)
瀬戸谷	3	2	4	4	11	11	18	17
稲葉	2	1	5	5	17	13	24	19
葉梨	4	2	18	16	98	83	120	101
広幡	2	1	8	8	40	40	50	49
西益津	3	1	13	6	48	39	64	46
藤枝第1	5	2	18	8	46	27	69	37
藤枝第2	5	2	13	10	54	48	72	60
青島第1	8	2	31	19	112	78	151	99
青島第2	4	1	27	19	69	47	100	67
高洲	7	3	20	8	89	51	116	62
大洲	4	2	12	3	54	53	70	58
岡部	5	1	28	11	45	20	78	32
合計	52	20	197	117	683	510	932	647

各支部の人口統計 保健講座活動報告

瀬戸谷支部

自治会	町内会
第1	本郷
第2	中里 たかね
第3	滝沢 滝ノ谷

人 口	1,884 人	年少人口 ※1	138 人
		生産年齢人口 ※2	831 人
		老年人口 ※3	915 人
人口比率 ※4	1.3 %		
老年人口割合 ※5	48.6 %		
世 帯 数	865 世帯		
世帯比率 ※6	1.4 %		
保健委員総数	18 人		

- ※1 0歳～14歳の人口
 ※2 15歳～64歳の人口
 ※3 65歳以上の人口
 ※4 藤枝市全体に占める人口の割合
 ※5 支部人口の中の老人の割合
 ※6 藤枝市全体に占める世帯の割合

資料：R6.12.31 現在 統計情報

- 参考 1) 藤枝市の総人口 139,870 人
 2) 藤枝市の総世帯数 62,025 世帯
 3) 藤枝市の老年人口割合 31.6%

瀬戸谷支部 活動報告

◆瀬戸谷支部

日 時: 7月20日(土)19時00分～

会 場: 藤の瀬会館

テーマ: 高血圧に対する予防と対策

講 師: 石神直之 医師

人 数: 男性39 女性24 計63 (再掲保健委員:11)

感想: 高血圧の予防は、普段の生活習慣を改善することが最も重要だと先生の説明でよくわかりました。予防の為に無理をせず、軽い運動をし、ストレスを溜めずよく寝ること、そして減塩。まずはできることから日頃の生活を見直し、予防と改善に取り組みたいです。



◆中里町内会

日 時: 9月28日(土)19時00分～

会 場: 中里中央公民館

テーマ: 誰にでもできる美姿勢トレーニング講座

講 師: 小原智永 理学療法士

人 数: 男性9 女性8 計17 (再掲保健委員:2)

感想: ただ単純に体操を教えてもらうだけでなく、自分が正しい姿勢がとれているかの確認方法を一緒にやりながら、パワポで解剖学的な説明も入れながらの講義で体操の目的やポイントがよくわかりました。理学療法士ならではの視点での講義が新鮮でした。最後に藤口体操の脳トレをやり、とても盛り上がりました。



◆本郷町内会

日 時: 10月27日(日)9時00分～

会 場: 瀬戸谷小学校体育館

テーマ: ウォーキングサッカーを通しての健康づくり

講 師: 徳浪万里氏 藤枝市サッカー協会

人 数: 男性16 女性6 計22 (再掲保健委員:3)

感想: ウォーキングサッカーを通しての健康(体力)づくりの効果についての説明のあと、3チームに分かれてゲームを体験。各自、30分ほどの運動時間を持ち、笑い声が多く出て、楽しくプレーしていたと思います。



◆たかね(市之瀬) 町内会

日 時: 12月1日(日)19時00分～

会 場: 市之瀬町内会館

テーマ: ツボ・指圧等の健康講座

講 師: 山下奈美江氏

人 数: 男性10 女性10 計20 (再掲保健委員:2)

感 想: 足裏のツボから膝の内側のツボ押し、お尻の下に拳を入れてからの運動など、実践しやすい方法を教えていただきました。五臓のバランスチェックシートで講義を受け、参加者も満足されていました。



稲葉支部

自治会	町内会
第1	堀之内 谷稲葉
第2	宮原 寺島 助宗

人口	2,782 人	年少人口 ※1	251 人
		生産年齢人口 ※2	1,517 人
		老年人口 ※3	1,014 人
人口比率 ※4	2.0 %		
老年人口割合 ※5	36.4 %		
世帯数	1,211 世帯		
世帯比率 ※6	2.0 %		
保健委員総数	24 人		

- ※1 0歳～14歳の人口
- ※2 15歳～64歳の人口
- ※3 65歳以上の人口
- ※4 藤枝市全体に占める人口の割合
- ※5 支部人口の中の老人の割合
- ※6 藤枝市全体に占める世帯の割合

資料：R6.12.31 現在 統計情報

- 参考
- 1) 藤枝市の総人口 139,870 人
 - 2) 藤枝市の総世帯数 62,025 世帯
 - 3) 藤枝市の老年人口割合 31.6%

稲葉支部 活動報告

◆稲葉支部

日 時: 6月29日(土)19時00分～

会 場: 稲葉地区交流センター

テーマ: 歯と病気について

講 師: 大橋克巳 歯科医師

人 数: 男性10 女性12 計22

(再掲保健委員:17)

感想: 歯の健康が今まで自分が思っていた以上に身体の健康に影響を及ぼすことを知りました。痛みが無ければ歯医者に行かないことは考え直さなければいけないと感じました。市から送られてくるクーポン券などを活用して健康な歯、口腔環境を保てるよう努力したいです。自分の歯と口を好きになれるようにしたいです。



◆助宗町内会

日 時: 7月20日(土)19時00分～

会 場: 助宗町内会館

テーマ: シニアのヨガ

講 師: 佐賀聖乃氏

人 数: 男性12 女性8 計20 (再掲保健委員:2)

感想: 講師の方が参加した一人一人に体の気になる所を聞いて下さり、それに合わせたヨガをやりました。終始、優しい声かけをして下さり、みなさん笑顔でとても楽しそうでした。



◆宮原町内会

日 時: 7月20日(土)19時00分～

会 場: 宮原公民館

テーマ: こころとからだの健康づくり～ケアビクス～

講 師: 鈴木紀世子氏 かるやかりハ

人 数: 男性18 女性17 計35 (再掲保健委員:2)

感想: 指は第2の脳ということで指の運動や腰痛、膝痛、肩こりを和らげるストレッチなどを教えていただきました。音楽に合わせて歌いながら体を動かすと自然に笑顔になり、子供から大人まで参加できた楽しい講座でした。



稲葉支部 活動報告

◆谷稲葉町内会

日 時：7月21日（日）18時00分～

会 場：谷稲葉公民館

テーマ：ヨガ・ツボ経路マッサージを取り入れた健康体操

講 師：櫻井美美氏

人 数：男性10 女性7 計17（再掲保健委員:3）

感想：男性の出席が多く、普段の運動不足を痛感した様子だった。足には多くのツボがあり、そのツボを刺激することにより、内臓の働きにも効果があることがわかり、とても有意義な時間でした。



◆堀之内町内会

日 時：9月13日（金）19時00分～

会 場：堀之内公民館

テーマ：健康体操

講 師：土屋幸子氏

人 数：男性4 女性19 計23（再掲保健委員:6）

感想：日頃使わない筋肉を使ったので、運動不足の解消になりました。脳トレにも良いと思いました。



◆堀之内町内会

日 時：10月17日（木）19時00分～

会 場：堀之内公民館

テーマ：ビタミンの話

講 師：菅ヶ谷純一 医師

人 数：男性6 女性21 計27（再掲保健委員:6）

感想：かなり難しい所もありましたが、人間の体には必要なものとわかりました。



◆寺島町内会

日 時：10月19日（土）19時00分～

会 場：寺島町内会館

テーマ：介護予防について

講 師：岡田真司氏、芹澤千恵子氏、高吉由美子氏（グリーンヒルズ藤枝）

人 数：男性10 女性8 計18（再掲保健委員:3）

感想：講師の先生が楽しく、わかりやすくとても有意義でした。



葉梨支部

自治会	町内会
第1	西方 北方 白藤
第2	中ノ合 花倉 上川 横見 中田

自治会	町内会
第3	上藪田 下藪田 高田 藤枝サニーヒルズ 清里1丁目 清里2丁目 南清里
第4	時ヶ谷第1 時ヶ谷第2 時ヶ谷第3 時ヶ谷第4

人口	12,732 人	年少人口 ※1	1,641 人
人口比率 ※4	9.1 %	生産年齢人口 ※2	7,093 人
老年人口割合 ※5	31.4 %	老年人口 ※3	3,998 人
世帯数	5,462 世帯		
世帯比率 ※6	8.8 %		
保健委員総数	120 人		

- ※1 0歳～14歳の人口
- ※2 15歳～64歳の人口
- ※3 65歳以上の人口
- ※4 藤枝市全体に占める人口の割合
- ※5 支部人口の中の老人の割合
- ※6 藤枝市全体に占める世帯の割合

資料：R6.12.31 現在 統計情報

- 参考
- 1) 藤枝市の総人口 139,870 人
 - 2) 藤枝市の総世帯数 62,025 世帯
 - 3) 藤枝市の老年人口割合 31.6%

葉梨支部 活動報告

◆花倉町内会

日 時：7月7日（日）9時00分～

会 場：花倉公会堂

テーマ：生活習慣病、糖尿病、認知症

講 師：青木 保健師

人 数：男性11 女性20 計31（再掲保健委員:5）

感 想：はじめに町内において実際に脳梗塞になられた方から「参考にしてほしい」と申し出

があり、2名の方に病気の経過から回復までをお話ししてくれました。そのあと講師から生活習慣病にならないための高血圧予防、塩分摂取量、過度の運動の必要性などを話され、一同真剣に耳を傾けていました。また、併せて認知症予防のお話もしていただきました。最後に熱中症について、今年6月からずっと気温が高く危険な状態にあり、一日3食の食事をしっかり食べて水分をこまめに摂取するよう話されました。



◆上川町内会

日 時：7月28日（日）19時00分～

会 場：上川町内会館

テーマ：高血圧予防のコツ講座 II

講 師：松下 保健師

人 数：男性10 女性7 計17（再掲保健委員:3）

感 想：昨年に引き続き、前半は高血圧のよもやま話や健康に生活していくためのコツを楽し

くお話ししていただき、後半には家の中でできる介護予防運動を実施しました。ストレスを溜めないこと、ウォーキング等の運動の大切さを改めて感じました。あっという間のとても楽しい有意義な時間でした。



◆第1自治会

日 時：8月3日（土）19時00分～

会 場：西北研修センター

テーマ：ユニバーサルマナーについて

講 師：小田由起子氏

人 数：男性6 女性19 計25（再掲保健委員:14）

感 想：テーマが耳慣れない言葉で興味を持って出席してくれた方が多く心配でしたが、講座が進んでいくに連れ、講師の話に引き込まれ、笑いあり、会話ありの楽しい講座になりました。主に障がい者に対しての話でした。声かけのきっかけの言葉「何かお手伝い

しましょうか？」恥ずかしながら「笑顔」・「笑声」で声かけができるよう努力したいです。



葉梨支部 活動報告

◆中田町内会

日 時：9月7日（土）19時00分～

会 場：中田町内会館

テーマ：健康長寿を目指そう フレイルとロコモ体操

講 師：松下 保健師、青木 保健師

人 数：男性4 女性14 計18（再掲保健委員：5）

感想：フレイル予防は、将来、介護状態にならないためにはとても大事で日頃の運動不足の解消や人とのつながりがとても大切なことだとわかりました。講師の方からわかりやすい説明をしていただき、とても有意義な保健講座でした。



◆葉梨支部

日 時：9月28日（土）19時00分～

会 場：葉梨地区交流センター

テーマ：高血圧予防について、減塩生活を目指して

講 師：石神直之 医師

人 数：計57

感想：子どものうちから食育を行い、食塩を制限することで、大人になってから高血圧や循環器系の病気を防ぐことにつながるということがわかりました。また、健康食品やサプリメントを服用する場合は、食品だから安心、天然成分だから安全というわけではなく、アレルギー症状等に注意する必要があるとわかりました。



◆横見町内会

日 時：10月5日（土）19時00分～

会 場：横見町内会館

テーマ：高血圧と薬の飲み方

講 師：高原大輔 薬剤師

人 数：男性5 女性5 計10（再掲保健委員：4）

感想：高血圧予防に有効な減塩対策について、講師の実践を基にしたアイデアいっぱいの方法を紹介していただいた。また、摂取したナトリウムを効果的に体外に排出する食事のとり方等、日常生活に活かせる内容が満載で、高血圧予防への意識が高まった。



葉梨支部 活動報告

◆中ノ合町内会

日 時：10月19日（土）10時00分～

会 場：中ノ合町内会館

テーマ：健康体操

講 師：奥平高巳氏

人 数：男性5 女性2 こども3 計10(再掲保健委員:7)

感 想：・健康について改めて大事さがわかった。
・毎年参加したい。
・家族でやれそうで良いコミュニケーションになりそう。
・もっとたくさんの人に参加してほしい。
・毎日続けられそう。
・足、腰、筋力維持の大切さ。



◆上藪田町内会

日 時：10月20日（日）19時00分～

会 場：上藪田町内会館

テーマ：AEDの使い方

講 師：上藪田消防団

人 数：男性23 女性16 計39（再掲保健委員:5）

感 想：毎年、防災訓練中に行っていましたが、もっとじっくり使い方を学びたいと町内会長さんからの案で保健講座として開催することになりました。AEDを使う流れを見て、心臓マッサージも行いました。AEDは音声に従いながらできそうだと思いますが、心臓マッサージは力加減やスピード、手を置く位置が難しかったです。誰もが使い方を学び、使った経験があれば心強いと思いました。



◆清里1丁目、2丁目、南清里町内会

日 時：11月2日（土）14時00分～

会 場：清里2丁目町内会館

テーマ：健康体操

講 師：樽松充子氏

人 数：男性5 女性8 計13（再掲保健委員:3）

感 想：天気があまり良くないなか、たくさんの方が参加してくれました。生活習慣病のお話から始まり、その後みんなで体を動かしました。手指を動かしながらの運動は頭もフル回転し、笑いもありでとても楽しく運動できました。講座終了時は、体が軽く気分もリフレッシュできてとても良かったです。

葉梨支部 活動報告

◆下藪田町内会

日 時: 11月10日(日) 10時00分～

会 場: 下藪田町内会館

テーマ: 高血圧対策等

講 師: 高原大輔 薬剤師

人 数: 男性9 女性9 計18 (再掲保健委員:12)

感 想: 参加者からは、タメになった、聞けて良かった等の意見をいただきました。



◆第4自治会

日 時: 11月30日(土) 10時00分～

会 場: 葉梨地区交流センター

テーマ: 健康体操

講 師: 竹田利恵子 氏

人 数: 男性3 女性17 計20 (再掲保健委員:10)

感 想: 準備体操に始まり、椅子を使ったストレッチ、グループを作って楽しみながらのゲーム的な体操を行いました。体を動かすだけでなく、脳トレになりみんなの笑い声など聞こえてきてとても充実していました。講師の教え方や声かけがとても良く、こういった運動をまたしてみたいという声もあがりました。



広幡支部

自治会	町内会
第1	水守 八幡 鬼島 上当間
第2	仮宿 潮 横内 下当間

人口	8,549 人	年少人口 ※1	1,141 人
		生産年齢人口 ※2	4,862 人
		老年人口 ※3	2,546 人
人口比率 ※4	6.1 %		
老年人口割合 ※5	29.8 %		
世帯数	3,593 世帯		
世帯比率 ※6	5.8 %		
保健委員総数	50 人		

- ※1 0歳～14歳の人口
- ※2 15歳～64歳の人口
- ※3 65歳以上の人口
- ※4 藤枝市全体に占める人口の割合
- ※5 支部人口の中の老人の割合
- ※6 藤枝市全体に占める世帯の割合

資料：R6.12.31 現在 統計情報

- 参考
- 1) 藤枝市の総人口 139,870 人
 - 2) 藤枝市の総世帯数 62,025 世帯
 - 3) 藤枝市の老年人口割合 31.6%

広幡支部 活動報告

◆下当間町内会

日時: 7月7日(日) 19時00分～

会場: 下当間公会堂

テーマ: 健康運動で生活習慣病を予防しよう

講師: 落合圭子氏

人数: 男性1 女性11 計12 (再掲保健委員:8)

感想: 姿勢や股関節にアプローチしました。普段動かしていない箇所をじっくり動かし、終わったあとはスッキリとした気持ちよさを味わいました。



◆鬼島町内会

日時: 7月18日(木) 19時00分～

会場: 鬼島町内会館

テーマ: リンパマッサージ、肩こり腰痛解消体操

講師: 増田有紀氏

人数: 男性11 女性18 こども2 計31
(再掲保健委員:4)

感想: リンパ?リンパ節?知らない人も多く、一番重要なリンパ節は先生が一人ひとり全員に教えてマッサージしてくれました。またペットボトル等を使ってできるやり方、肩、腰、顔、むくみ等、個々の悩みにも答えて、教えてくださり、二人一組でマッサージしたり、「痛い、痛い!」と苦痛の声や、笑い声で和やかに楽しくできました。



◆上当間町内会

日時: 7月20日(土) 18時30分～

会場: 上当間町内会館

テーマ: ツボ・ストレッチ

講師: 山下奈美江氏

人数: 男性3 女性16 計19 (再掲保健委員:4)

感想: 全身のツボの場所の説明のあと、ストレッチリングを使ってツボを刺激しながら、全身のこりをほぐしました。ヒーリングミュージックの流れるなか、先生の親しみやすいお人柄と気持ちのいいストレッチでとても癒されました。参加者の方達も身体が軽くなったと喜んでおられました。



広幡支部 活動報告

◆潮町内会

日 時：7月26日（金）19時00分～

会 場：潮集会所

テーマ：ゲームを通して筋トレ、大笑いすることで免疫アップ

講 師：秋本峰子氏

人 数：男性5 女性11 計16（再掲保健委員：2）

感想：始めに講師の方が上手に参加者の気持ちをほぐしてから赤白に分かれて、9種の簡単なゲームを次々行いました。競い合うことで笑いが起こり、みなさん「こんなに笑ったのは久しぶり！」と言っていました。笑いヨガも良い経験でしたし、30代から70代まで小・中学生の参加もあり、楽しい1時間半でした。免疫力アップとストレス解消になったと感じました。



◆広幡支部

日 時：9月20日（金）19時00分～

会 場：広幡地区交流センター

テーマ：リンパマッサージ

講 師：増田有紀氏

人 数：女性30 計30（再掲保健委員：25）

感想：先生にリンパとは何か？を教えてくださいました。リンパの出口になる身体の場所から始め、顔や首のリンパを流していきました。隣の方とおしゃべりしながら、椅子に座ってリンパマッサージをしました。目がスッキリとよく見えた方、講師の先生の日もパッチリとされたり、全身が温かくなった方もいらっしゃったので、リンパの大切さを知った機会になったのではないのでしょうか。



◆水守町内会

日 時：9月21日（土）19時00分～

会 場：水守町内会館

テーマ：お薬出前講座

講 師：高原大輔 薬剤師

人 数：男性7 女性16 計23（再掲保健委員：6）

感想：薬の飲み方や高血圧、糖尿病の話をしていただき、実際に飲み合わせの実験もして分かりやすかったです。病気の予防として適度な運動と食生活が大事だと改めて思いました。



広幡支部 活動報告

◆仮宿町内会

日 時：9月28日（土）14時00分～

会 場：仮宿公会堂

テーマ：生活習慣病

講 師：増田 保健師

人 数：男性4 女性9 計13（再掲保健委員：5）

感 想：生活習慣病予防の多くは、自覚症状がないまま進んでいくこと、毎日の食事（減塩・野菜をたくさん食べる）、運動（無理のない程度）、睡眠、生活リズムを保ち、食事の工夫、日々の生活の積み重ねが大切だということがわかり、これからの生活に活かせたらと思いました。ありがとうございました。



◆八幡町内会

日 時：10月5日（土）18時00分～

会 場：八幡町内会館

テーマ：若返り！リンパ健康法

講 師：増田有紀 氏

人 数：男性7 女性19 計26（再掲保健委員：4）

感 想：リンパとは何か？身体のどこを流れて、どんな機能があるのか？を教えていただきました。マッサージジェルにそれぞれのお気に入りのアロマオイルを混ぜました。先生が参加者の鎖骨にあるリンパの出口を押さえてまわると、「痛～い！」と言いながら、身体がゆるんでいったようです。痛みあり、笑いありの身体のほぐれ、楽しく過ごせた時間となりました。ありがとうございました。



◆横内町内会

日 時：10月25日（金）19時00分～

会 場：横内町内会館

テーマ：指ヨガ

講 師：中田光代 氏

人 数：男性4 女性16 計20（再掲保健委員：4）

感 想：手をほぐすことから始まり、手と身体の関係など詳しく説明していただきました。そして、二人一組になりお互いの手をマッサージしたりと少しの時間でも交流ができよかったですと思いました。



西益津支部

自治会	町内会
第1	長楽寺2 益津下 郡1 郡2 稲川
第2	大手 田中1丁目 田中2丁目 田中3丁目

自治会	町内会
第3	平島第1 平島第2 平島第3 平島第4

人口	8,667 人	年少人口 ※1	877 人
人口比率 ※4	6.2 %	生産年齢人口 ※2	4,687 人
老年人口割合 ※5	35.8 %	老年人口 ※3	3,103 人
世帯数	3,867 世帯		
世帯比率 ※6	6.2 %		
保健委員総数	64 人		

- ※1 0歳～14歳の人口
- ※2 15歳～64歳の人口
- ※3 65歳以上の人口
- ※4 藤枝市全体に占める人口の割合
- ※5 支部人口の中の老人の割合
- ※6 藤枝市全体に占める世帯の割合

資料：R6.12.31 現在 統計情報

- 参考
- 1) 藤枝市の総人口 139,870 人
 - 2) 藤枝市の総世帯数 62,025 世帯
 - 3) 藤枝市の老年人口割合 31.6%

西益津支部 活動報告

◆大手町内会

日 時: 7月12日(金) 19時00分～

会 場: 西益津地区交流センター

テーマ: 楽しい健康体操

講 師: 岩田路代 氏

人 数: 男性12 女性11 計23 (再掲保健委員:2)

感想: 目の体操やボールを使つての肩や膝、土踏まずのマッサージを教えてくださいました。ボールを持っている手にも当てている場所にも効く、一石二鳥のマッサージで良かったです。先生も面白い方で、とても楽しくできました。ありがとうございました。



◆西益津支部

日 時: 7月13日(土) 19時00分～

会 場: 西益津地区交流センター

テーマ: 気軽に始めよう! 高血圧予防

講 師: 水野 保健師

人 数: 男性13 女性30 計43 (再掲保健委員:43)

感想: 高血圧についてのお話はよく耳にしますが、今回の講座は「血圧について」「高血圧の原因」「高血圧の対策」等、わかりやすくまとめてあり、早速取り組んでみようと思う内容でした。特に近年の命の危険さを感じる暑さのなか、室内でもできる運動を教えてください健康を維持することができそうです。減塩のお話は、調味料の塩分量が思っていた量と違い、勉強になりました。毎日を健康で楽しく過ごせるよう、今回の講座内容を参考に日々取り組んでいきたいと思ひます。



◆郡1町内会

日 時: 7月13日(土) 19時00分～

会 場: 郡公会堂

テーマ: 健康寿命と歯科との関係

講 師: 村松恭太郎 歯科医師

人 数: 男性12 女性10 計22 (再掲保健委員:4)

感想: 村松先生の保健講座の進め方、話し方が非常にわかりやすく、プロジェクターによる資料(全員に配付)の説明も非常にわかりやすく、日頃からの歯科の定期健診が健康寿命にはいかに大事かということがわかり、非常に素晴らしい保健講座となりました。

西益津支部 活動報告

◆郡2町内会

日 時: 7月19日(金) 18時30分～
会 場: 郡公会堂
テーマ: 高血圧について
講 師: 水野 保健師
人 数: 男性13 女性19 計32(再掲保健委員:3)
感 想: 高齢者が多く、健康不安もあり、参加者には大変有意義な保健講座でありました。ご多忙中のところ講演して下さいました水野講師には感謝しております。



◆稲川町内会

日 時: 7月20日(土) 9時30分～
会 場: 稲川会館
テーマ: 笑顔で楽しく健康づくり
講 師: 土屋幸子氏
人 数: 男性4 女性9 計13(再掲保健委員:5)
感 想: 日常生活の中に無理なく取り入れられるようなかたちで、ストレッチ、脳トレ、指体操、リンパマッサージなどを楽しく体験しました。説明も実技指導も大変わかりやすく、明るく和やかな雰囲気の中で保健講座を実施することができ、講師の土屋先生には大変感謝しております。



◆平島第1町内会

日 時: 7月28日(日) 9時30分～
会 場: 平島第1町内会館
テーマ: ミニトランポリンウォーク
講 師: 片山ひとみ氏
人 数: 男性4 女性11 計15(再掲保健委員:7)
感 想: ミニトランポリンを使い、軽い昇降運動から音楽に合わせたリズムカルな運動を行いました。トランポリンを使用するので、足腰や関節への負担が軽減されるため、子どもから高齢な方まで、各自の体力レベルに応じて無理なく運動することができました。合間には継続的な運動の重要性などもお話いただき、普段から身体を動かす大切さを学びました。



西益津支部 活動報告

◆田中 1 ～3丁目町内会

日 時: 8月24日(土) 19時00分～

会 場: 西益津地区交流センター

テーマ: 高血圧予防

講 師: 水野 保健師、佐藤 管理栄養士

人 数: 男性5 女性16 計21(再掲保健委員:10)

感想: 血圧が高くなると脳・心臓・腎臓にダメージを与えます。生活習慣の見直しで血圧をコントロールし予防するスライドと資料で分かりやすく説明していただきました。毎日の食事もちよっとした工夫で減塩につながります。薄味に慣れる、適量を食べる、食品に記載されている食塩相当量を見て賢く選んで食べるなど日頃から意識することが大事だと感じました。ありがとうございました。



◆平島第3、4町内会

日 時: 9月18日(水) 19時00分～

会 場: 平島第3集会所

テーマ: 口腔ケア

講 師: 齋藤 歯科衛生士

人 数: 女性13 計13(再掲保健委員:7)

感想: 歯で噛めなくなると色々な病気に起因することを理解しました。特に歯周病対策は口の健康に最も大切と思いました。80歳20本の歯の目標を達成するために、歯ブラシ・歯みがき粉・歯間ブラシ等の選び方や磨き方を教わりました。会場には高齢な方が多かったので、入れ歯の手入れをどうしたらよいかなどの質問もあり、関心も高かったようです。



◆平島第2町内会

日 時: 10月12日(土) 10時00分～

会 場: 平島第2公会堂

テーマ: リンパマッサージ、肩こり腰痛解消体操

講 師: 増田有紀氏

人 数: 男性3 女性22 計25(再掲保健委員:8)

感想: リンパのお話から始まり、リンパの流れを良くし老廃物を出すマッサージで身体をリセットし、カイロプラクティック、骨盤矯正を取り入れたマッサージと体操を行い、身体がスッキリしました。内容盛りだくさんで効果抜群の講座でした。



西益津支部 活動報告

◆長楽寺2町内会

日 時：10月19日（土）10時00分～

会 場：長楽寺2町内会館

テーマ：60～80歳が体を軽く動かす

講 師：岩田路代氏

人 数：男性10 女性16 計26(再掲保健委員:2)

感 想：課題（しりとりボール落とし、ボールマッサージ、送風バスケットボール）をすることにより、言葉を想起したり、自分の体の末端や重心を意識したり、隣の人と動きを合わせたりした。活動の始めは少し緊張していたが、進行に連れて心も体もリラックスして、和やかな健康的なひとときを過ごして終了した。



◆益津下町内会

日 時：10月27日（日）15時00分～

会 場：益津下会館

テーマ：生活習慣病予防

— 血圧・血糖コントロールのコツ —

講 師：水野 保健師

人 数：男性10 女性14 計24(再掲保健委員:4)

感 想：西益津は男性が高血圧、女性は糖尿病予備群の方が多いということで予防の方法をお話いただきました。血圧を管理することは脳、心臓、腎臓を守ることにつながり、有酸素運動や屋内での体操、減塩のために食品の塩分量を知り、意識することで変えられることを学びました。血糖値を上げないためにもいくつかコツがあり、それらを一つでも取り入れることから健康の意識を上げることに繋がっていきたいと思います。



藤枝第1支部

自治会	町内会
第1	原第1
	原第2
	原第3
	原第4
	原第5
	原第6
第2	木町第1
	木町第2
	木町第3
	木町第4
	木町第5

自治会	町内会
第3	栄
	上传馬 小坂
第4	益津
第5	岡出山1丁目
	岡出山2丁目
	岡出山3丁目

人口	10,526 人	年少人口 ※1	(2,203 人)
	(藤枝第1支部 第2支部 合計 20,243 人)	生産年齢人口 ※2	(10,912 人)
		老年人口 ※3	(7,128 人)
人口比率 ※4	7.5 %		
老年人口割合 ※5	35.2 %		
世帯数	4,677 世帯		
世帯比率 ※6	7.5 %		
保健委員総数	69 人		

- ※1 0歳～14歳の人口(第1・2支部合計)
 ※2 15歳～64歳の人口(第1・2支部合計)
 ※3 65歳以上の人口(第1・2支部合計)
 ※4 藤枝市全体に占める人口の割合(第1支部)
 ※5 支部人口の中の老人の割合(第1・2支部全体)
 ※6 藤枝市全体に占める世帯の割合

資料：R6.12.31 現在 統計情報

- 参考 1) 藤枝市の総人口 139,870 人
 2) 藤枝市の総世帯数 62,025 世帯
 3) 藤枝市の老年人口割合 31.6%

藤枝第1支部 活動報告

◆第1自治会

日 時：7月6日（土）10時00分～

会 場：原会館

テーマ：高血圧対策としての減塩食について

講 師：森 管理栄養士、増田 保健師

人 数：男性 15 女性 17 計 32(再掲保健委員：4)

感 想：プロジェクターを使って、丁寧に且つわかりやすく説明いただき、講座に参加いただいた方々も十分理解いただいたことと思います。減塩食については、日々気にしないといふ多めに摂る傾向があるので、このような講座は定期的開催すべきと感じました。



◆藤枝第1支部

日 時：7月19日（金）19時00分～

会 場：生涯学習センター

テーマ：生活習慣病を予防しよう！

講 師：岩田路代 氏、森 管理栄養士、増田 保健師

人 数：男性 20 女性 30 計 50 (再掲保健委員：30)

感 想：毎日の献立は塩分を控えめに、バランスの取れた食事を心がけたいと思いました。年に1回の健康診断も自分の身体を知るには良い機会だと思います。後半の岩田先生のボールを使った体操は、座ったままで出来るので、テレビを見ている時や少し時間がある時など、毎日の習慣にできたら良いと思いました。



◆第4、5自治会

日 時：7月20日（土）19時30分～

会 場：第4自治会館

テーマ：ミニランポリンウォーク

講 師：竹田利恵子 氏

人 数：男性 12 女性 9 計 21 (再掲保健委員：7)

感 想：膝・腰に優しいミニランポリンを使い、音楽のリズムに合わせてウォーキングを楽しみました。休憩を取りながら、約1時間という短い時間でしたが、心も身体もリフレッシュできて良かったです。今回の参加者は21名でしたが、年齢問わず楽しめると思います。また機会があれば、色々な方々にご案内したいと思います。



藤枝第1支部 活動報告

◆第1自治会

日時：7月23日（火）18時00分～

会場：原会館

テーマ：高齢者を対象とした健康体操

講師：相馬綾子 理学療法士

人数：男性8 女性19 計27（再掲保健委員：6）

感想：相馬先生より体の骨格の説明を交えながら、足腰の運動を丁寧に説明いただきながら、体を動かしました。会場が狭く感じるくらいの参加者数で大変好評でした。高齢者に限らず40代、50代の参加者も多く、健康意識の向上につながったと思います。



◆第1自治会

日時：10月1日（火）10時30分～

会場：原会館

テーマ：高齢者の日々の健康運動及びチェック

講師：相馬綾子 理学療法士

人数：男性4 女性16 計20（再掲保健委員：1）

感想：第2回目は日中ということもあり20名の参加でした。1回目に引き続き、体のチェック（体が左右傾いていないか、足腰の柔軟度はどうか）をしていただき、日々の運動の大切さを学びました。また、バランスボールを使って体全体のストレッチを行い、大変好評でした。



◆第2自治会

日時：10月12日（土）19時00分～

会場：木町会館

テーマ：生活習慣病について

講師：森 管理栄養士

人数：男性6 女性10 計16（再掲保健委員：10）

感想：塩分、炭水化物の摂取量は思ったより自覚なく食事しており、改めて気を遣う必要があると実感しました。食品サンプルを見せいただきながら、飽きることなく楽しく学ばせてもらいました。ありがとうございました。



藤枝第1支部 活動報告

◆第3自治会

日 時: 10月18日(金) 19時00分～

会 場: 生涯学習センター

テーマ: いい汗かいて身体と心をリフレッシュ

運動で日々の生活を楽しく健康に!

講 師: 片山ひとみ氏

人 数: 男性8 女性17 計25 (再掲保健委員:8)

感 想: 参加した方のほとんどがミニトランポリンを見るのも初めてでしたが、講師の先生のかけ声と音楽に合わせて楽しく身体を動か

すことができました。「四季の歌」の手話も教えてもらい、あっという間の1時間半でした。皆さん笑顔で取り組んでいるのが、印象的でした。心と身体の健康のために運動を楽しく生活に取り入れていければと思います。



藤枝第2支部

自治会	町内会
第6	千才 長楽寺1
第7	白子 下伝馬 左車
第8	市部第1 市部第2 市部第3

自治会	町内会
第9	藤岡1丁目 藤岡2丁目 藤岡3丁目 藤岡4丁目 藤岡5丁目
第10	五十海東 五十海西

人口	9,717 人	年少人口 ※1	(2,203 人)
	(藤枝第1支部 第2支部 合計 20,243 人)	生産年齢人口 ※2	(10,912 人)
		老年人口 ※3	(7,128 人)
人口比率 ※4	6.9 %	※1 0歳～14歳の人口(第1・2支部合計)	
老年人口割合 ※5	35.2 %	※2 15歳～64歳の人口(第1・2支部合計)	
世帯数	4,419 世帯	※3 65歳以上の人口(第1・2支部合計)	
世帯比率 ※6	7.1 %	※4 藤枝市全体に占める人口の割合(第1支部)	
保健委員総数	72 人	※5 支部人口の中の老人の割合(第1・2支部全体)	
		※6 藤枝市全体に占める世帯の割合	

資料：R6.12.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 139,870 人
2) 藤枝市の総世帯数 62,025 世帯
3) 藤枝市の老年人口割合 31.6%

藤枝第2支部 活動報告

◆第6自治会

日 時：7月7日（日）8時30分～

会 場：藤枝小学校体育館

テーマ：ウォーキングフットボール

講 師：徳浪万里氏ほか2名（藤枝市サッカー協会）

人 数：男性45 女性12 計57（再掲保健委員：5）

感 想：サッカーはやったことがある人が多い、しかし今回経験したサッカーは走ってはいけない、ボールを持った人には近づけないルールで、初めは戸惑っていました。しかし、競技が始まると夢中になる人が多く、面白かったと感じた人が大勢いました。特に子供たちや高齢者など三世代で行いましたので、有意義でした。講師の方からはサッカーを知らなくても、その面白さを実感してもらえば普及につながるとのことでした。



◆藤枝第2支部

日 時：7月12日（金）19時00分～

会 場：藤枝地区交流センター

テーマ：生活習慣病を予防しよう

講 師：落合圭子氏、森 管理栄養士、増田 保健師

人 数：男性28 女性23 計51

感 想：毎日の食事と運動が生活習慣にいかに大切ということを知りました。



◆第10自治会

日 時：8月3日（土）10時00分～

会 場：五十海第2公民館

テーマ：自分に合った生活習慣病予防とは

講 師：森 管理栄養士、増田 保健師

人 数：男性7 女性13 計20（再掲保健委員：7）

感 想：小さな積み重ねで健康な身体をつくる食事のコツと気軽にできる運動を毎日の習慣にするという話をお聞きました。参加した方は、うなずきながら聞き入っている様子でした。



藤枝第2支部 活動報告

◆第9自治会

日 時: 9月29日(日) 13時30分～

会 場: 藤岡会館ホール

テーマ: 病気予防の健康体操

講 師: 土屋幸子 氏

人 数: 男性11 女性19 計30(再掲保健委員:11)

感想: 頭の体操を兼ねた体操で非常に有意義な時間でした。身体だけではなく頭の回転を良く行動をしないと動作がバラバラになります。毎日繰り返し運動をしなければと感じた講座でした。



◆第8自治会

日 時: 10月13日(日) 10時00分～

会 場: 市部会館

テーマ: 筋トレとストレッチ

講 師: 土屋幸子 氏

人 数: 男性13 女性9 計22(再掲保健委員:5)

感想: 10月とは思えない強い日差しの中、開催しました。筋トレとストレッチをうまく組み合わせ、加えて指体操・脳トレ等と身体全体を使う内容でした。講師の先生は、水分補強や運動の説明、意識の大切さなど、優しく話してくださり、皆で楽しくできました。参加者からは「スッキリした～」とか「楽しかった!家でもやってみたい」との声がありました。



◆第9自治会

日 時: 10月19日(土) 13時30分～

会 場: 藤岡会館ホール

テーマ: お薬の飲み方

講 師: 浅岡弘貴 薬剤師

人 数: 男性13 女性17 計30(再掲保健委員:14)

感想: 用意いただいた資料がわかりやすく講座の内容を聞いているといかに適当に理解して飲んでいたか良くわかり、再確認できました。最後のノロウイルスについての内容も良くわかりました。



藤枝第2支部 活動報告

◆第7自治会

日 時：10月23日（水）13時30分～

会 場：下伝馬会館

テーマ：ふまねつと運動

講 師：ふまねつと藤枝

人 数：男性11 女性19 計30（再掲保健委員：7）

感 想：今回は本町ふれあいサロンの定例会とタイアップして藤枝第7自治会の保健講座を開催しました。最高齢が90歳、80歳代も7名参加して頂き、比較的高齢者の多い講座でしたが、ふまねつと藤枝のスタッフの皆さんの親切なご指導で、ふまねつと運動の入門を楽しく行うことが出来ました。頭を

使いながら体を動かす難しさも有りながら、次回はもっと難しいステップに進みたいという感想を持った方が多く、充実した時を過ごせました。



◆第9自治会

日 時：11月16日（土）13時30分～

会 場：藤岡会館ホール

テーマ：高血圧に対策を ～減塩生活を目指して

講 師：石神直之 医師

人 数：男性22 女性32 計54（再掲保健委員：15）

感 想：藤岡自治会での保健講座では過去最高の参加者だと思います。今回の講座は、誰もが気になる「高血圧」。見過ごしていたこと、普段の生活の見直しなど反省することばかりでした。今回の参加者の皆様がこの講座を聞いて、健康寿命が長く続いていけばと思います。



青島第1支部

自治会	町内会
第1	前島上東 前島上西 前島仲
第2	田沼北 田沼中 田沼南
第3	日の出町 富士見町 小石川町 東町 メゾン・グランツ藤枝 マークスザタワー藤枝
第4	駅前第1 駅前第2 駅前第3 喜多町 ファミリー藤枝 サーパス西公園 エンブルエバー藤枝駅前

自治会	町内会
第6	青木北 青木西 青木東 青木南
第9	追分 追分西 青葉町中 青葉町南
第10	一里山 三軒屋 光洋台 瀬戸 内瀬戸
第11	青南町上 青南町下

人 口	26,483 人	年少人口 ※1	(4,970 人)
	(青島第1支部 第2支部 合計 41,306 人)	生産年齢人口 ※2	(24,699 人)
		老年人口 ※3	(11,637 人)
人口比率 ※4	18.9 %	※1 0歳～14歳の人口(第1・2支部合計)	
老年人口割合 ※5	28.2 %	※2 15歳～64歳の人口(第1・2支部合計)	
世帯数	12,119 世帯	※3 65歳以上の人口(第1・2支部合計)	
世帯比率 ※6	19.5 %	※4 藤枝市全体に占める人口の割合(第1支部)	
保健委員総数	151 人	※5 支部人口の中の老人の割合(第1・2支部全体)	
		※6 藤枝市全体に占める世帯の割合	

資料：R6.12.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 139,870 人
2) 藤枝市の総世帯数 62,025 世帯
3) 藤枝市の老年人口割合 31.6%

青島第1支部 活動報告

◆瀬戸町内会

日 時：4月28日（日）10時30分～

会 場：瀬戸公民館

テーマ：心肺蘇生訓練と救助活動を学ぶ AED 講習会

講 師：藤枝市消防団第7分団員、女性消防隊員 8名

人 数：計40（再掲保健委員：3）

感 想：4グループに分かれて全員がAEDの操作だけではなく救急時に遭遇した場合の役割などを体験することができました。参加者から消防団の方へ緊急時の対応や処置の仕方、機器の仕組みに関することなど質問がたくさん出たり、それぞれの訓練を積極的に取り組む姿が見受けられました。和気あいあいとした雰囲気の中でも真剣な表情のとても実のある会となりました。



◆第6自治会

日 時：6月9日（日）9時30分～

会 場：青木公会堂

テーマ：ふまねっと運動で健康寿命を延ばそう

講 師：ふまねっと青木

人 数：男性1 女性21 計22（再掲保健委員：6）

感 想：ふまねっと運動は、ゆっくり楽しく行うことで、手・足・頭を使ってリズムに合わせ、集中力、体幹を鍛えることができます。みんなで声をかけたり、リズムをとったりして笑うこともあり、楽しい時を過ごしました。



◆第4自治会

日 時：7月17日（水）19時00分～

会 場：文化センター

テーマ：座ってできる健康体操

講 師：前澤康代氏

人 数：男性7 女性10 計17（再掲保健委員：10）

感 想：猛暑の中、またコロナ感染者が増加する時期ではありましたが、17名が参加し、体のほぐし方や手ぬぐいを使った体操やストレッチを教えてくださいました。また健康な生活のために栄養の摂り方や動くことのバランスを保つことの必要性などを学ぶことができ、本当の参考になりました。もっとたくさんの方々にご参加いただき、学んでいただきたい内容でした。



青島第1支部 活動報告

◆追分町内会

日時: 7月21日(日) 10時30分～

会場: 追分町内会館

テーマ: みんな一緒に指ヨガ・目ヨガでリフレッシュ

講師: 高野由美氏

人数: 男性5 女性25 計30(再掲保健委員:4)

感想: コロナで実施できなかったので5年ぶりの保健講座になりました。今年は椅子に座って



できる目ヨガ・指ヨガをテーマに保健講座を開催しました。椅子に座ってできるので、高齢の方も積極的に参加してくださり、参加人数も予想を大きく上回りました。日常生活でいかに姿勢が健康維持のために大切か、姿勢を悪くする原因やヨガによる対処法を教えていただきました。特に多くの方が悩んでいるスマホを見ることで起こる目・首・肩のコリに効果のあるヨガは参加者に好評で、とても簡単なので参加者からも「覚えて自宅で行います」という声をいただきました。

◆第11自治会

日時: 8月19日(月) 19時00分～

会場: 青南町公会堂

テーマ: ヨガで健康づくり

講師: 高野由美氏

人数: 男性2 女性15 計17(再掲保健委員:8)

感想: 鼻呼吸の大切さを教えていただき、深い呼吸を意識しながら体のストレッチをしました。



ストレッチをすると、体の左右差を感じ、自分の身体のゆがみに気づきました。その後、ゆがみを改善するマッサージやポーズを教えていただきました。先生の軽快なトークで、楽しみながら自分の身体と向き合う素敵な時間になりました。

◆青島第1支部

日時: 8月21日(水) 19時00分～

会場: 文化センター

テーマ: 正しい薬の飲み方、かかりつけ薬局を持つ

講師: 松永敏広 薬剤師

人数: 男性26 女性54 計80

感想: 体の構造からどのように薬が効いていくのかを分かりやすく説明していただき、興味深いお話でした。薬剤耐性、ポリファーマ



シーなど初めて聞く言葉もありましたが、高齢になり多くの薬を併用するそのリスクなど、身近な話題であり、薬に対しての理解、対策、認識が必要だと知りました。まずは、お薬手帳の携帯、信頼できる薬剤師がいるかかりつけ薬局をもつということが重要だと実感しました。

青島第1支部 活動報告

◆第1自治会

日 時: 9月7日(土) 10時00分～

会 場: 青島第1自治会館

テーマ: レクリエーション遊び、運動講座 講 師: 岩田路代氏

人 数: 男性2 女性11 計13(再掲保健委員:10)

感 想: 明るい先生で老若男女問わず楽しく参加できました。逆しりとりから始まり、頭も使いながら手拭いや身近にあるもので簡単にできるストレッチなど、是非皆さんに日頃からやってほしいと思える内容でした。

◆三軒屋町内会

日 時: 9月22日(日) 10時30分～

会 場: 三軒屋ふれあい会館

テーマ: 若返りリンパ体操 講 師: 増田有紀氏

人 数: 女性9 計9(再掲保健委員:9)

感 想: リンパの説明、参加者の体の状態を聞いた後、リンパの詰まりやすい所を解消する方法に入り、一人一人回ってくれました。肩・腰が痛い人は、リンパ体操で体が楽になり、参加して良かったですと感想を述べていました。



◆青葉町南町内会

日 時: 9月28日(土) 10時00分～

会 場: 青島南地区交流センター

テーマ: 身体のゆがみ解消 講 師: 樽松充子氏

人 数: 男性2 女性7 計9(再掲保健委員:5)

感 想: 椅子を使って身体のバランスを整え、ヨガマットを使用しました。身体を動かしながら腹式呼吸をし、脳トレをしました。皆さん真剣に受講されていました。背すじが伸びた気がします。



◆第2自治会

日 時: 9月29日(日) 9時00分～

会 場: 駅南公園

テーマ: 介護予防、藤口コ体操

講 師: 小原智永 理学療法士

人 数: 男性15 女性15 計30(再掲保健委員:7)

感 想: 当日は、自治会主催の「スポーツの集い」を開催。全員(250名)でラジオ体操を実施した後、シニアは介護予防講座へ参加。子供や一般の大人は、スポーツ・リクリエーションを体験した。



青島第1支部 活動報告

◆第6自治会

日 時: 10月6日(日) 9時30分～

会 場: 青木公会堂

テーマ: ふまねつと運動で健康に過ごそう

講 師: ふまねつと青木

人 数: 男性1 女性22 計23 (再掲保健委員:6)

感想: リズムに合わせて、ネットを踏まず手と足、頭を使うことが年齢と共に大変になっていきます。サポーターのみなさんのおかげで、楽しく過ごせました。



◆第9自治会

日 時: 10月6日(日) 10時00分～

会 場: 青島南地区交流センター

テーマ: フレイル予防

講 師: 小原智永 理学療法士

人 数: 男性8 女性32 計40 (再掲保健委員:17)

感想: フレイルの意味を知らない人が多く、今日理解してもらえたと思う。初めに資料を見ながら説明を聞いたがわかりやすく、笑顔も笑いも聞こえた。お土産の中にテニスボールを1つ入れ、それを使ってレクチャーもしていただきました。自分が今、どのような状態であるのか、何をすれば良いのかを知ることができました。とても楽しく、ためになった講座でした。「老いの坂道」を下らないように日々過ごしたいです。



◆青葉町中町内会

日 時: 10月13日(日) 10時00分～

会 場: 青島南地区交流センター

テーマ: 自分の健康を知ろう

講 師: 小原智永 理学療法士、川口 保健師

人 数: 男性4 女性20 計24 (再掲保健委員:4)

感想: 健診結果の見方を教えていただいて、判定だけを見るだけではなく各項目もチェックして、いつまでも元気でいられるよう、生活習慣を気をつけたいです。藤ロコ体操では、正しい歩き方を教えていただいて、普段使っていない筋肉がわかりました。フレイル予防の大切さ、特に体を動かす大切さ、今日教えていただいたことを知人にも教えたいと思います。



青島第1支部 活動報告

◆第6自治会

日 時: 11月10日(日) 10時00分～

会 場: 青木公会堂

テーマ: 良質な睡眠の重要性

講 師: 川口 保健師

人 数: 男性1 女性11 計12 (再掲保健委員:5)

感 想: 適度な運動、健康、体内時計を整えることなど、良い睡眠がとれるように、自分なりに気をつけていきたいと思いました。



◆第3自治会

日 時: 12月8日(日) 19時00分～

会 場: 小石川町内会館

テーマ: ミニトランポウウォーク

講 師: 片山ひとみ氏

人 数: 男性10 女性10 計20(再掲保健委員:9)

感 想: 日頃の運動不足、使わない筋肉を心地よく使うことができたのではないかと思います。何年かお願いしているため、マンネリ化しているのか、声掛けが足りないのか、もう少し参加者が多くなるように努力したいものだと感じました。



◆追分西町内会

日 時: 12月8日(日) 10時00分～

会 場: 追分西協同会館

テーマ: 体操と折紙は脳力貯金

講 師: 青島美幸氏

人 数: 男性4 女性20 計24 (再掲保健委員:3)

感 想: 皆様笑顔で体を動かし、笑い声もある中、とても良い雰囲気、終了後は「とても楽しかったわ、ありがとう」とお声がけをいただきました。折紙もお孫さんにプレゼントしてあげようとおっしゃって、頑張って作っていらっしゃる方もいて、とても有意義な講座になったと思います。



青島第2支部

自治会	町内会
第5	駿河台1丁目 駿河台2丁目 駿河台3・5丁目 駿河台団地 駿河台西団地 メゾン駿河台 南駿河台1・2丁目 南駿河台3丁目 南駿河台4丁目 南駿河台5丁目 南駿河台6丁目
第7	志太第1 志太第2 志太第3 志太第4 志太第5

自治会	町内会
第8	瀬戸新屋 水上 南新屋 新南新屋 芙蓉台 緑の丘
第12	瀬古第1 瀬古第2 瀬古第3 ふじみ台 県営瀬古団地

人口	14,823 人	年少人口 ※1	(4,970 人)
	(青島第1支部 第2支部 合計 41,306 人)	生産年齢人口 ※2	(24,699 人)
		老年人口 ※3	(11,637 人)
人口比率 ※4	10.6 %	※1 0歳～14歳の人口(第1・2支部合計)	
老年人口割合 ※5	28.2 %	※2 15歳～64歳の人口(第1・2支部合計)	
世帯数	6,683 世帯	※3 65歳以上の人口(第1・2支部合計)	
世帯比率 ※6	10.8 %	※4 藤枝市全体に占める人口の割合(第1支部)	
保健委員総数	100 人	※5 支部人口の中の老人の割合(第1・2支部全体)	
		※6 藤枝市全体に占める世帯の割合	

資料：R6.12.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 139,870 人
2) 藤枝市の総世帯数 62,025 世帯
3) 藤枝市の老年人口割合 31.6%

青島第2支部 活動報告

◆第7自治会

日 時: 7月13日(土) 9時30分～

会 場: 志太公民館

テーマ: 笑いたい人集まれ! ゲームを通して筋トレ、笑いヨガで免疫アップ

講 師: 秋本峰子氏

人 数: 男性5 女性10 こども2 計17 (再掲保健委員:10)

感想: がんサバイバーである先生自身のこれまでの生き方をお話しして下さり、大変なこともたくさんあった中で、今、元気に笑いヨガの講師を務めている姿は本当にキラキラしていて素敵でした。ほとんど話をしたことがない大人達が一致団結してボールを転がしたり、体操したり、本気で大笑いしたり、あっという間の半日でした。「またやりたい!」という声もありました。楽しい講座でした。

◆第12自治会

日 時: 7月27日(土) 18時00分～

会 場: 瀬古町内会館

テーマ: リンパマッサージと健康体操でリラックスしましょう!

講 師: 土屋幸子氏

人 数: 男性1 女性26 計27 (再掲保健委員:13)

感想: リンパについての説明していただき、リンパマッサージを教えてくださいました。普段一人ではできない、背中、腕、脚などのリンパマッサージも二人一組になり、行いました。全身を使った体操や左右違う動きの手指の体操は、頭の体操でもありちょっと難しくなかなか上手いきませんでした。でも、先生の優しく楽しい指導で笑いもあり、とても充実した時間でした。



◆青島第2支部

日 時: 8月29日(木) 19時00分～

会 場: 青島北地区交流センター

テーマ: 口から始める健康

～オーラルフレイルを知ろう! 食事で健康!～

講 師: 加古 保健師、林 保健師、水野 管理栄養士

人 数: 男性20 女性20 計40 (再掲保健委員:38)

感想: 雨の中、多数の方が参加してくださいました。「オーラルフレイル」という言葉を知り、口の健康が身体の健康につながっていることを、改めて考えさせられました。食事の面でも、日々の生活に活かせる話が聞けて、とても有意義な時間となりました。



青島第2支部 活動報告

◆第5自治会

日時: 9月8日(日) 10時00分～

会場: 駿河台コミュニティセンター

テーマ: 認知症ってなんだろう

講師: 吉野 看護師 社会福祉協議会

人数: 男性18 女性21 計39 (再掲保健委員:17)

感想: 吉野看護師より認知症についての基礎的な病態と症状について、物忘れとの違いなど

を細かく教えていただきました。吉野看護師が経験した認知症の方への実際の対応から、どのような気持ちで接したらよいか、また実際に認知症の人が自分で買い物をするためのフォロー、バスに乗るためにはどうするかなど、認知症の人からの目線で解説していただきました。身近なテーマでしたので、一般の方々に大勢、参加いただき、質疑も盛況で予定時間を30分超えて講座を終了することになりました。



◆第8自治会

日時: 9月8日(日) 10時00分～

会場: 青島北地区交流センター

テーマ: 食事で健康生活、食生活で血圧と血糖をコントロール

講師: 中野 管理栄養士

人数: 計15 (再掲保健委員:15)

感想: 生活に直結する内容だったため、皆さんが興味を持っていました。すぐに実行可能なことも多く休みの日にしか料理をしない自分も実践できそうです。講座中や後にも先生に質問する方がいらっしやったため、大変有意義なものになったのではないかと思います。

高洲支部

自治会	町内会
第1	築地 築地上
第2西	高柳上 高柳仁平
第2北	高柳切島 高柳茶屋河原
第2東	高柳大淵 高柳下 高柳巾溝

自治会	町内会
第3	兵太夫南 兵太夫中 兵太夫北 兵太夫下
第4	兵太夫上第1 兵太夫上第2 兵太夫上第3 兵太夫上第4 兵太夫上第5
第5	大新島 与左衛門

人口	24,956 人	年少人口 ※1	3,181 人
人口比率 ※4	17.8 %	生産年齢人口 ※2	14,943 人
老年人口割合 ※5	27.4 %	老年人口 ※3	6,832 人
世帯数	11,044 世帯	※1 0歳～14歳の人口	
世帯比率 ※6	17.8 %	※2 15歳～64歳の人口	
保健委員総数	116 人	※3 65歳以上の人口	
		※4 藤枝市全体に占める人口の割合	
		※5 支部人口の中の老人の割合	
		※6 藤枝市全体に占める世帯の割合	

資料：R6.12.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 139,870 人
 2) 藤枝市の総世帯数 62,025 世帯
 3) 藤枝市の老年人口割合 31.6%

高洲支部 活動報告

◆築地町内会

日 時: 6月2日(日) 9時00分～

会 場: 築地公民館～稲川公園

テーマ: 楽しくウォーキングして親睦を深めよう

講 師: 岩田路代氏

人 数: 男性33 女性31 計64(再掲保健委員:3)

感想: 瀬戸川の水が澄んでいて、青空の下、気持ちよくウォーキングができました。公民館に戻ってからは、小学生から高齢者全員で楽しくリクリエーションをしました。日常の動作を意識して、体を動かすことで、生活の中に運動を取り入れることが出来ると学んだので、実行したいと思います。



◆大新島町内会

日 時: 7月14日(日) 13時30分～

会 場: 大新島町内会館

テーマ: 健康体操 講 師: 小池幸子氏

人 数: 男性14 女性12 計26(再掲保健委員:6)

感想: 音楽に合わせて手足を動かしたり、手拭いを使って腕や脚を伸ばす全身運動や馴染みのある歌を替え歌で歌ったりして、声に出すことは脳を刺激し、活性化させるということを教えていただきました。声に出すということはとても大事なんだと改めて感じました。新聞紙を使つてのキャッチボールや先生とジャンケンをして負ける度に新聞を半分に折り畳んでいくというゲームは、とても盛り上がり、皆さん楽しそうでした。体を動かし、時には笑い声が溢れ、心も身体もリフレッシュできました。



◆高洲支部

日 時: 7月25日(木) 19時05分～

会 場: 高洲地区交流センター

テーマ: 認知症?セルフチェックしてみよう/脳トレで認知症予防

講 師: 大杉真久氏/村松晶子氏

人 数: 男性17 女性56 計73(再掲保健委員:59)

感想: 認知症の参考になりました。わかりやすい説明で良かった。年齢的なものと認知症の違いがとてもわかりやすく参考になりました。高洲地区の認知症の状況が分かって良かった。/手足等の動きにインパクトがあり、参考になった。日々の暮らしのなかで脳活を即実践しようと思った。周りの方ともコミュニケーションが取れ、とても良かったです。



高洲支部 活動報告

◆築地上町内会

日 時：7月27日（土）10時00分～

会 場：築地上会館

テーマ：指ヨガ（手のひらセルフケア）

講 師：中田光代氏

人 数：男性4 女性16 計20（再掲保健委員：3）

感 想：先生がわかりやすく話をしてくださり、手と身体の相関関係を実際に体験したり、ペアを組んで手をほぐし合ったりと和やかな雰囲気です楽しい講座になりました。



◆兵太夫中町内会

日 時：8月10日（土）18時00分～

会 場：兵太夫中町内会多目的広場

テーマ：盆踊り

講 師：八木進氏

人 数：男性5 女性50 計55（再掲保健委員：7）

感 想：事前に5回（6/29、7/7、7/14、7/20、7/28）の盆踊り指導を行い、延べ84名に参加いただいた。普段は顔の合わせることのない老若男女が集い、体を動かしながらコミュニケーションすることで、体力の維持向上のみならず精神的にもリフレッシュでき、有用な保健講座だった。



◆第4自治会

日 時：8月11日（日）15時30分～

（プレ講座：6月30日（日）16時00分～）

会 場：高岡多目的広場

テーマ：いわちゃんと遊んで楽しく身体作り

講 師：岩田路代氏

人 数：計160

感 想：夏祭りのなかで子供（保育園児、幼稚園児、小学校低・中学年）を対象にご父兄も一緒に遊んでいただきました。いつも岩田先生のつかみは上手く、子供達がすぐに入ってきてくれ、楽しんでくれました。その影響もあってか、夏祭りは大盛況でした。



高洲支部 活動報告

◆与左衛門町内会

日 時：8月24日（日）18時00分～

会 場：与左衛門町内会館

テーマ：ヨガ

講 師：櫻井芙美氏

人 数：男性3 女性6 計9（再掲保健委員：3）

感 想：1時間半のヨガが体験できてとても楽しかったです。年齢が進むなかで健康を維持するためには、出来ることを毎日続け、今日のヨガを役立てていただければ幸いです。自分の弱い部分だけでも毎日続けられるよう努力したいと思います。



◆兵太夫下町内会

日 時：9月7日（土）10時00分～

会 場：兵太夫下町内会館

テーマ：らくらく体操、脳トレ、椅子に座ってストレッチ

講 師：小池幸子氏

人 数：男性9 女性12 計21（再掲保健委員：3）

感 想：音楽を使って体を動かしたり、脳トレをしたりと楽しい時間を過ごすことができました。人生は楽しく面白くをモットーに生きていくことが大事ということを教えていただきました。



◆第2東自治会

日 時：9月8日（日）14時00分～

会 場：高洲地区交流センター

テーマ：健康卓球

講 師：菅沼豊氏

人 数：男性8 女性10 計18（再掲保健委員：10）

感 想：楽しく体を動かせました。講師の先生の進め方が大変よかったです。家でもできる卓球が楽しめるようにご指導くださいました。みんなが楽しそうにされていて、笑顔で、たくさん面白くて楽しかったです。



高洲支部 活動報告

◆兵太夫中町内会

日 時: 9月12日(木) 19時00分～

会 場: 兵太夫中町内会館

テーマ: 軽いストレッチでフレイル予防

講 師: 山本卓 理学療法士

人 数: 男性7 女性12 計19(再掲保健委員:7)

感 想: 藤口コ体操から適切なものを抜粋したストレッチであり、DVDや資料を見ながら、各人が家庭で継続できるので、良かった。またフレイルのセルフチェックやストレッチの効果確認法の紹介もあって良かった。



◆兵太夫南町内会

日 時: 9月22日(日) 10時00分～

会 場: 兵太夫南町内会館

テーマ: 指ヨガ

講 師: 中田光代 氏

人 数: 男性2 女性3 計5(再掲保健委員:5)

感 想: 日々の生活の中で少しの時間でも行うことができる。日々のストレスを少しでも指ヨガをすることにより、解消できてリラックスできればいいと思いました。

◆第2西自治会

日 時: 10月5日(土) 10時00分～

会 場: 高柳上中央会館

テーマ: ミニランポリンエクササイズ

講 師: 片山ひとみ 氏

人 数: 男性11 女性14 計25(再掲保健委員:6)

感 想: 明るい先生に教わりながら、曲に合わせて取り組むので、みなさん笑顔で参加されていました。適度に体がほぐせ、普段意識しない筋肉を意識し、とてもいいエクササイズでした。今回は手話で歌を歌ってみることも取り入れてくださり、新しいことに取り組む機会にもなりました。体も脳も活性化したよい講座だったと思います。



高洲支部 活動報告

◆兵太夫北町内会

日 時: 11月16日(土) 9時30分～
会 場: 兵北ふれあい広場～代官島橋公園
テーマ: ポールウォーキング、ノルディックウォーク体操
講 師: 前澤康代氏
人 数: 男性8 女性6 計14(再掲保健委員:4)
感 想: ポールを使用したウォーキングと体操をご指導いただきました。気候も良く、程良い汗をかいてウォーキングすることができました。ただ歩くといっても、意識して行うことでこんなにも違うのかと気づかされました。



◆第4自治会

日 時: 11月17日(日) 8時30分～
(プレ講座:11月11日(月) 11時30分～)
会 場: 蓮華寺池公園
テーマ: 蓮華寺池公園ゆっくり散歩
講 師: 岩田路代氏
人 数: 男性46 女性74 計120(再掲保健委員:8)
感 想: 岩田先生のコース内の案内看板、フォトスポットなどの看板まで作成してご協力いただきました。安全に、また楽しい保健講座でした。



◆第2北自治会

日 時: 11月23日(土) 10時00分～
会 場: 切島会館
テーマ: ヨガ教室
講 師: 樽松充子氏
人 数: 男性11 女性15 計26(再掲保健委員:8)
感 想: いろいろなポーズを行うことで、日常使っていない関節、筋肉など動かして身体のがみやくせを直す効果やシェイプアップ、姿勢が良くなる、内臓が活性化され、体内環境を整える効果があることがわかり、今後の健康増進に役立てていけたらと思います。



大洲支部

自治会	町内会
第1	大東町西 大東町北 大東町東 大東町南
第2	善左衛門下 善左衛門上
第3	弥左衛門 泉町 忠兵衛 青洲団地
第4	源助 五平

人 口	8,628 人	年少人口 ※1	851 人
		生産年齢人口 ※2	4,889 人
		老年人口 ※3	2,888 人
人口比率 ※4	6.2 %		
老年人口割合 ※5	33.5 %		
世帯数	3,642 世帯		
世帯比率 ※6	5.9 %		
保健委員総数	70 人		

- ※1 0歳～14歳の人口
 ※2 15歳～64歳の人口
 ※3 65歳以上の人口
 ※4 藤枝市全体に占める人口の割合
 ※5 支部人口の中の老人の割合
 ※6 藤枝市全体に占める世帯の割合

資料：R6.12.31 現在 統計情報

- 参考 1) 藤枝市の総人口 139,870 人
 2) 藤枝市の総世帯数 62,025 世帯
 3) 藤枝市の老年人口割合 31.6%

大洲支部 活動報告

◆第1自治会

日時: 6月16日(日) 19時00分～

会場: 大洲第1自治会館

テーマ: 健康体操

講師: 竹田利恵子氏

人数: 男性16 女性22 計38(再掲保健委員:12)

感想: 竹田講師のトークと音楽に合わせた体操で日頃の運動不足を補うことができたと思う。「楽しい時間が過ごせた」というご意見をもらいました。



◆弥左衛門町内会

日時: 7月6日(土) 19時00分～

会場: 弥左衛門公会堂

テーマ: ミニトランポウウォーク

講師: 竹田利恵子氏

人数: 男性6 女性17 計23(再掲保健委員:10)

感想: 3年連続の竹田先生の講座で弥左衛門町内会としては、馴染みのあるお名前です。講座はテンポ良く次々と体操が進められ、汗をかいては休憩を繰り返し、室内のエアコンが効かないくらいに熱気を帯びました。本当に久しぶりに熱気を感じたひとときでした。感謝!!



◆大洲支部

日時: 7月27日(土) 19時00分～

会場: 大洲地区交流センター

テーマ: お薬出前講座

講師: 高原大輔 薬剤師

人数: 男性17 女性22 計39(再掲保健委員:22)

感想: 薬の正しい使い方や注意点を専門家から学べ、役立つ情報が多いと感じました。意識が高まり良かったです。



大洲支部 活動報告

◆泉町町内会

日 時：8月18日（日）9時30分～

会 場：泉町公会堂

テーマ：笑い与健康

講 師：秋本峰子氏

人 数：男性5 女性20 計25（再掲保健委員：14）

感 想：ラジオ体操から講座が始まり、身近なもの（うちわ、風船、筒など）を使ったゲームなどを楽しくできました。講座が進むにつれ、大きな声で笑ったり、動くことができました。健康寿命が延びるよう、身体を動かし、筋トレをし、



笑うことも大切だと思いました。

◆善左衛門下町内会

日 時：9月21日（土）19時00分～

会 場：善左衛門公会堂

テーマ：リンパで腰痛、膝痛をやわらげよう

講 師：増田有紀氏

人 数：男性4 女性18 計22（再掲保健委員：6）

感 想：リンパについて説明がわかりやすく、リンパごとのマッサージ方法を個別に指導していただき、みなさん理解したようで、充実した時間でした。少し汗もかき、体が軽くなったような気がしました。



◆善左衛門上町内会

日 時：10月12日（土）19時00分～

会 場：善左衛門上公会堂

テーマ：骨盤矯正&リンパ流し

講 師：土屋幸子氏

人 数：男性6 女性9 計15（再掲保健委員：9）

感 想：先生の指導もわかりやすく楽しんで受けることができました。二人一組でリンパ流しをしましたが、とても気持ち良かったです。タオルを使って楽しく行えるストレッチも教えてもらい、日々の生活の中に少しでも取り入れたいと思いました。



大洲支部 活動報告

◆忠兵衛・青洲団地町内会

日時：11月16日（土）18時30分～

会場：忠兵衛公会堂

テーマ：指ヨガ（手のひらセルフケア）

講師：中田光代氏

人数：男性5 女性10 計15（再掲保健委員：3）

感想：指のマッサージは気持ち良く体全部がほぐれた感じがした。他人にやってもらうのは心地良かった。



◆第4自治会

日時：11月16日（土）18時30分～

会場：源助公会堂

テーマ：健康を目指すための体操とコグニサイズの

講師：実践

人数：小池幸子氏

感想：男性6 女性15 計21（再掲保健委員：9）
タオルを使ったり、歌を歌いながら体操をしました。軽い運動でしたが、汗をかくぐらいでした。皆さんの笑いもあり、とても楽しくできました。



岡部支部

自治会	町内会
第1	廻沢 横添 岡部台 川原町 岡部
第2	内一 内二第一 内二第二 内二第三
第3	岡部南 岡部本郷 山東 三輪旭ヶ丘 三輪やよい 三輪 オレンジ 三輪向原

自治会	町内会
第4	子持坂 入野 村良 桂島
第5	羽佐間 殿 新舟 宮島 小園 青羽根 玉取

人口	10,123 人	年少人口 ※1	996 人
人口比率 ※4	7.2 %	生産年齢人口 ※2	5,010 人
老年人口割合 ※5	40.7 %	老年人口 ※3	4,117 人
世帯数	4,443 世帯	※1 0歳～14歳の人口	
世帯比率 ※6	7.2 %	※2 15歳～64歳の人口	
保健委員総数	78 人	※3 65歳以上の人口	
		※4 藤枝市全体に占める人口の割合	
		※5 支部人口の中の老人の割合	
		※6 藤枝市全体に占める世帯の割合	

資料：R6.12.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 139,870 人
2) 藤枝市の総世帯数 62,025 世帯
3) 藤枝市の老年人口割合 31.6%

岡部支部 活動報告

◆第2自治会

日時：7月28日（日）10時00分～

会場：岡部支所分館

テーマ：医療・介護のよもやま話 よくある質問から

講師：三輪誠 医師

人数：男性20 女性40 計60（再掲保健委員：10）

感想：地元の三輪病院理事長の三輪誠氏に保健講座の講師をお願いしました。大変心よく「いいよ」と言って下さいました。幾度となく講師の方と講座内容の打合せを行いました。

テーマは「医療・介護のよもやま話 よくある質問から」です。講師の方が、自らサプリメントのサンプルを持参して、サンプルを見ながら違いについて説明をしていただきました。また、説明資料にはない災害時における医療救護所を4箇所に立ち上げた時の苦労話とともに、災害時にはすぐに立ち上げができない（複数の医療班参集）ことや医療救護所での動きを説明していただきました。盛りだくさんの内容を身振り手振りを交えて丁寧に・わかりやすくお話をしていただきました。人は亡くなっても耳は聞こえている、痩せてしまった人は最後まで一生懸命頑張ったとか、考えさせられるお話もたくさんありました。笑いあり、驚きあり、目からうろこの大変楽しい講座でした。大変暑い日でしたが、お集まりの皆様も大変喜んでくださいました。



◆岡部支部

日時：8月17日（土）10時00分～

会場：市民ホールおかべ

テーマ：「今すぐ活用できる健康づくりの秘訣」

野菜のトリセツ

講師：溝田友里 氏

人数：男性52 女性73 計125（再掲保健委員：30）

感想：普段家庭で食している「野菜」について、野菜が持っている健康づくりのメリットを紹介。野菜のなかの「カリウム」が余分な塩分の排出を助けるなど、普段気づかないが、野菜を食べることが健康づくりにつながることを気づかせてくれた講演でした。野菜が持つ栄養を逃さないで調理する方法を紹介。面倒な調理法ではなく、簡単にできる調理で、野菜が持つ栄養を摂取できることは、普段調理しない方でも、簡単にできるのでやってみようという思いをもつ講演でした。野菜嫌いでも、調理方法によりおいしく食べることができると理解できる講演でした。



岡部支部 活動報告

◆第3自治会

日 時: 8月18日(日) 10時00分～

会 場: 本郷ふれあい会館

テーマ: 健康体操と脳トレ 講 師: 土屋幸子氏

人 数: 男性17 女性15 計32(再掲保健委員:16)

感 想: 音楽を流しながらリラックスしてストレッチ体操ができました。指を使つての脳トレでは、笑顔、リンパの流れを良くするマッサージでは「きもちいい～」の声が出て、からだのこりと心のこりも少しとれたように思いました。ちょっとしたことでも毎日続ければ効果があるので、続けていけたらいいと思います。



◆第5自治会

日 時: 9月21日(土) 10時00分～

会 場: いきいき交流センター

テーマ: 笑って鍛えて若返り 講 師: 秋本峰子氏

人 数: 男性15 女性25 計40(再掲保健委員:10)

感 想: テーマのように笑って楽しくペアを組んで、手拭いを使ったボール競争などを行いました。皆子供のように、1時間30分ほどのあつという間の時間でした。皆楽しそうに無理なく体操が出来て、心地いい疲れでした。



◆第1自治会

日 時: 10月27日(日) 10時00分～

会 場: 岡部町内会館

テーマ: 口は健康の入口(今から始める健口づくり)

講 師: 角鹿亜紀 歯科衛生士

人 数: 男性21 女性21 計42(再掲保健委員:10)

感 想: 体が弱ったり、痛くなったりしても、自分の口や歯で食べることは生きることで、毎食後のケアや歯科医院への定期的検診の大切さがよくわかりました。



◆第4自治会

日 時: 11月17日(日) 10時00分～

会 場: 村良公民館

テーマ: 健康体操 講 師: 落合圭子氏

人 数: 男性9 女性20 計29(再掲保健委員:5)

感 想: 昨年好評だったので、今年も落合先生にお願いしました。膝やお腹の柔軟体操や股関節を動かす体操を教えていただき、柔軟性向上や姿勢も良くなりました。去年に比べ、少しきつい運動でしたが、みなさん楽しい時間を過ごせました。ありがとうございました。



発 行 藤枝市保健委員連絡協議会

発行日 令和7年3月

事務局 藤枝市 健康福祉部 健やか推進局 健康推進課（保健センター内）

〒426-0078 藤枝市南駿河台1丁目14番1号

TEL：054-645-1111 FAX：054-645-2122

E-mail：hokencenter@city.fujieda.shizuoka.jp



藤枝市
Fujieda City



Fujieda
Local
SDGs