

あおば



発行責任者：会長 丸山 文子
令和4年8月1日発行

あいさつ

猛暑、節電の夏、推進員の皆さまには大変お世話になります。三年目にして漸く総会が開催され、今年度は162名の方々が地域より選出され活動が始まりました。

七月には推進員さん向けの健康講座が実施され大勢の推進員さんが参加くださり盛況でした。少しずつでも事業が続けられたら…と思うばかりです。

なにせ、新型コロナウイルス感染拡大で世界的に猛威を振るうウイルスの増殖を防ぐ抗ウイルス剤や、人体に免疫を作るワクチンが待たれる昨今…と難しい事は解りませんが、私たちは今まで以上に予防対策を怠らず、人と人の繋がりを大切に思い、四回目のワクチン接種を受け、この第七波を乗り越えなければ…と思います。

推進員会では、「健診・検診を受けよう運動」早期発見・早期治療の大切さや「スマートウェルネスぬまた推進運動」への協力、又「こころの絆運動」困りごとや悩み事に気づき、声をかけ専門機関につなぐ運動、これらを推進して参ります。

保健推進員会では、推進員会だより「あおば」を年二回発行する予定です。この「あおば」は市民の皆さまにも会の活動をご理解いただきたく、全戸回覧いたします。

推進員の皆さまには、一年間ご活躍の程よろしくお願い申し上げます。この夏、こまめに水分補給し、ご自愛ください。



会長 丸山 文子

総会講演会について

5月27日の定期総会に合わせて、講演会が行われました。

演題 「ゲートキーパー研修」

講師 沼田市役所社会福祉課 保健師 大木健一

家庭や地域コミュニティの機能不全が年々進み、孤立する人が増えています。犯罪に走る・自死を選ぶ…。それらに共通するのは「居場所がない」「否定されている」等の孤独感です。自殺予防すなわちゲートキーパー、良い意味での「お節介」の大切さについて認識しました。

＜参加者の感想＞

- ・ゲートキーパーは初めて知った言葉。周囲に気を配りつつ声かけしたい。
- ・「必要ないよ」という言葉は、傷つきますよね。
- ・様々な思いを経験したので、自殺予防の話は理解できます。
- ・身近な人の変化に気づくことができるようになったらいいと思います。



3つの運動を推進しています

「スマートウェルネスぬまた推進運動」

市民が生涯にわたり、健康で幸せな生活を送れる街づくり事業における活動量計の活用を勧める。

「健診・検診（けんしん）を受けよう運動」

健診・検診を受けて病気の早期発見、早期治療の大切さを伝える。

「こころの絆運動」

周りの人の「悩みや困りごと」に気づき、声をかけ、専門機関へつなぐ見守りで大切な命を守りましょう。



保健推進員健康講座に参加（7月）

保健推進員は、健康講座で知り得たことを、自分や家族はもとより、近隣や地域の人々に伝えて、健康生活のお手伝いをして参ります。

<内 容>

- ① 健康講話：高血圧リフォームプラン
上手に減塩する方法
- ② 運動講習：スローエアロ・ストレッチ



<参加者の感想>

- ・血圧のコントロールの話は実践、夫にも話して健康に毎日生活したいです。
- ・減塩のパンフレットは、台所にだしておいて毎日、目を通したいと思います。
- ・今日学んだことを活かし、健康寿命を延ばしていきたいと思います。
- ・まだ血圧は問題ないと思っていましたが、家族は高血圧。食事の見直しを改めて考えました。
- ・非常に良い運動になりました。地域の人に広めていきたいと思います。

健康講演会のお知らせ

〔演題〕「みんなで健康！がん検診」

～コロナ禍におけるがん対策～

〔日時〕 9月10日(土) 午後1時30分～3時15分 (受付 午後1時～)

〔場所〕 利根沼田文化会館 小ホール

〔講師〕 群馬大学 大学院医学系研究科公衆衛生学 非常勤講師 小山 洋 先生

*詳細は広報ぬまた8月号をご覧ください、お申し込みください。

*新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、中止の可能性がありますので、ご了承ください。

健康相談・健康教室などにご参加ください！

保健推進員会では地域の健康づくりのために地区ウォーキング教室等を開催しています。自分の町内を一緒に歩いて気持ちの良い汗を流してみませんか。

健康づくりは毎日の積み重ねです。

健康教室・健康相談も各地区で開催しています。

〈定期開催〉 柳町健康相談 年 11回
坊新田町健康相談 年 6回

*詳しくは地区の回覧板でお知らせします。

ウォーキング講習会のお知らせ

〔テーマ〕 スマートウェルネスぬまた推進事業
ウォーキング in 利根

〔日時〕 11月7日(月)

〔場所〕 利根町

〔講師〕 健康運動指導士
齊藤 智子先生
山崎 尚子先生



*詳細は広報ぬまた10月号をご覧ください。

保健推進員にお気軽に声を掛けてください

沼田市の保健事業の紹介や健康情報の発信をしています。今年度も、新型コロナウイルス感染予防のため、活発な活動はできない状況ではありますが、できる限り皆さまの声に耳を傾け、お役に立てるよう努力したいと思います。お気軽にお声かけください。

◇編集後記◇

今年は異常な暑さが続いています。熱中症の懸念に加え、感染症の再拡大がみられます。これまでどおり、水分補給・3密回避・消毒・換気の徹底はもちろん、ワクチン接種で乗り越え、健康に過ごしましょう。