

潮田元気アップウォーキング

潮田東部地区社会福祉協議会 主催の潮田元気アップウォーキングは、平成28年度も6回実施し114名（延べ）の方にご参加して頂きました。健康維持や地域交流のために参加して下さった皆様へ感謝いたします。平成29年度も社協役員でコース選定を行いますので、皆様のご参加をお待ちしています。

健康維持のためウォーキングに参加しよう

第63回ウォーキング 11月12日（土）

浅草橋から両国周辺の散策を計画しました。JR鶴見駅東口に9時集合し、浅草橋で下車し→回向院（鼠小僧の墓）→本所松坂町公園→横綱町公園→旧安田公園→を見学後両国駅西口で解散しました。解散後は各々の友達とちゃんこ料理（昼食）を食べ帰宅しました。参加者＝24名



浅草橋付近



旧安田公園

第64回ウォーキング 12月3日（土）

文学の街三鷹から井の頭公園の散策 参加者＝14名

第65回ウォーキング 平成29年2月4日（土）

等々力溪谷と九品仏浄真寺付近の散策を実施した。大井町線等々力駅で下車し、東京23区内で唯一の等々力溪谷（約1km）をウォークを開始した。溪谷内は東京とはおもえない自然豊かな溪谷で、溪谷内には、日本庭園や、横穴式古墳、等々力不動尊など見所が沢山ありました。

九品仏浄真寺は広い境内（約3万6千坪）には、3つ阿弥陀堂があり、それぞれ3体合計9体のそれぞれ印相の異なった阿弥陀如来像が安置されていました。参加者22名

第65回ウォーキングは、自然と歴史をたどるウォーキングとなりました。



等々力溪谷 集合写真

東部社協だより

21号

発行日平成29年2月18日

発行者

潮田東部地区社会福祉協議会

地区フォーラム開催（平成28年度2回目）



平成28年度の地区フォーラム（2回目）を11月24日（木）に潮田神社社務所で開催した。出席者は55名（内行政関係者9名）本年度の討議内容は、平成29年度より自主活動を実施する「元気づくりステーション」の進め方等について討議を行ってきました。今回は、2回目の討議であり、9月より毎月実施している体操について、公園毎に分かれて各公園の意見をお聞きしました。各公園の意見を抜粋すると下記のような意見となりました。

【継続に進めるには】

- ・町内会や知りあいから、声掛けを継続的におこなって行く。
- ・町内会だけでなく老人会からも声掛けを行う。
- ・最初から積極的に参加するのは難しい部分もあるので、まず、見学に来てもらうように勧める。
- ・高齢者に限らず地域の方全体に周知していく必要があるので老人会だけでなく、自治会を通じた説明が必要。

【実際に参加した感想】

- ・身体にも良い内容でとても良い企画である。
- ・活動してみて楽しんで参加出来たり、他町会の方と交流が出来て良かった。
- ・公園での月1回の取組みだけでなく、自宅でも取組んでいくことが大切。
- ・どこでもやっていない内容で身体も温まるし、内容もとても良い。
- ・ループ体操は今まで使っていない筋肉を動かすので評判が良い。
- ・慣れてきたら、体操動作の回数を増やしていく必要もある

皆様の
ご参加を
お待ちしております。
おられます。



元気づくりステーション開催日

汐入公園	毎月第2木曜日	10時より
寛政公園	毎月第3火曜日	14時より
日東浜公園	毎月第3水曜日	14時より
東潮田公園	毎月第4火曜日	10時より

親子の居場所「すくすく東部」 クリスマス会



「すくすく東部」のクリスマス会が、平成28年12月9日(金)に開催されました。当日は11組の親子の方が来場されました。サンタさんには、寛政安善町内会の森合会長にお願いし、幼児たちにプレゼントの配布や、記念撮影等を行い、思い出づくりに一役かって頂きました。

「すくすく東部」は毎月第2金曜日(8月は除く)10時~11時30分まで、汐入町三丁目自治会館をお借りして実施しています。大勢の方のお越しを担い手一同お待ちしております。

「親子の居場所」とは
未就学のお子さんと保護者が、一緒に遊んですごせる場所です。



幼児たちの様子



担い手の皆さんと記念撮影

立てば立って
親心歩めの

福祉保健講座 受けていますか？健康診断



講師 津村弘美氏

鶴見区の特定健診率は、横浜市で非常に悪いため、潮田住民の健康意識向上を図るため、平成29年2月10日(金)潮田神社・社務所で、「健康診断受けていますか？」の内容で講座を開催した。講師は鶴見区役所 福祉保健課 健康づくり係 津村弘美氏にお願いし、健康診断の重要性についてお話して頂きました。

健診と検診との違い

健診(健康診断)とは？



○健診とは 健康であるか否かを確認するもの
○「病気の危険因子」があるか否かをみていくもの

大人が受ける代表的な健診
「特定健診」

検診とは



○検診とは、特定の病気を早期に発見し
早期に治療すること

大人が受ける代表的な検診
「がん検診」

- 特定健診・・・○ 40才~74才の人が、年度に1回受けられる
○ 健診項目は、生活習慣病(糖尿病や高血圧等)の予防に関連したもの
○ 加入している健康保険の保険者が実施
(受診方法も保険者によって異なります)

横浜市国民健康保険(国保)

横浜市国民健康保険の特定健診が年度に1回受けられます。対象者には、毎年5月下旬頃~6月頃に受診券が送付されます。

<検診費用>

1,200円(前年度非課税の方は400円)

後期高齢者医療制度

横浜市健康診察が年度に1回受けられます。受診券は送付されません。各自で医療機関へ予約をお願いします。<対象者>後期高齢者医療制度に加入している人<健診費用> 無料



熱心に講話を聴く皆さん