

春の火災予防運動週間

✿ 3月1日～3月7日 ✿

令和元年 磯子区で多かった火災から住まいを守るために！

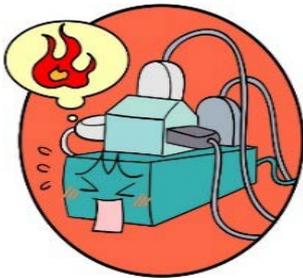
放火対策

- ・家の周りは整理整頓し、燃えやすい物は置かない
- ・ゴミは決められた日時に出す



電気火災対策(配線器具など)

- ・コンセントやプラグは定期的に清掃する
- ・たこ足配線や、コードを束ねたり家具の下敷きにしない



こんろ火災対策

- ・火をつけたらその場を離れない
- ・こんろ周りの整理とグリル内の清掃をする
- ・Si センサーコンロを使用する



たばこ火災対策

- ・「寝たばこ」や「吸いかけのたばこの放置」はしない
- ・たばこのポイ捨てはしない
- ・吸い殻は水に浸すなどして火が完全に消えていることを確認してから捨てる

ひとつずつ いいね！で確認 火の用心

令和元年度全国統一防火標語

磯子消防署 磯子消防団 磯子火災予防協会

知っていますか？ 新しい喫煙ルール

望まない受動喫煙をなくすため、**2020年4月に改正健康増進法が全面施行**されます。
一人ひとりの行動で、受動喫煙のない横浜をつくりましょう。

新
ル
ー
ル

〈実施中〉

- 喫煙する際の周囲への配慮義務
- 原則敷地内禁煙 ※学校、医療機関、児童福祉施設等、行政機関等

〈2020年4月〜〉

原則屋内禁煙(上記以外の全ての施設)

違反時には
罰則が科せられる場合があります

禁煙エリアでの喫煙
(加熱式たばこを含む)
(対象)すべての人
最大30万円

禁煙エリアへの
灰皿等の設置
(対象)施設管理権原者
最大50万円

ルール1 屋外でも家庭でも、喫煙する際は周囲への配慮を忘れずに。

受動喫煙は、日常の様々な場面で起こります。子どもたちや周りへの気遣いが、吸わない人の健康被害をなくします。



ルール2 人が集まる施設内でたばこは吸えません。喫煙は、決められた場所で。

屋内も敷地内も原則禁煙



例外あり 敷地内の屋外では、要件を満たした喫煙場所を設けることは可能です。

屋内は原則禁煙



例外あり 屋内でも、基準を満たした喫煙室や、ホテルや旅館等の客室、住居、喫煙が主目的の飲食店、法に基づく届出済の小規模飲食店等では喫煙することができます。

ルール3 店舗や施設の入口で、「禁煙」か「喫煙可」が分かります。

店舗や施設、喫煙場所の入口には標識の掲示が義務付けられます。



標識例

ルール4 20歳未満の方を、喫煙エリアに入れしないで。

受動喫煙による健康被害の影響が大きい20歳未満の方を、喫煙エリアに立ち入らせてはなりません。

(店舗の従業員や配送作業者等も含まれます)



たばこをやめたいと思ったら…

横浜市禁煙情報サイト
「禁煙NOTE」



横浜市内は、喫煙に関して、改正健康増進法のほか、「神奈川県公共的施設における受動喫煙防止条例」、「横浜市空き缶等及び吸い殻等の散乱の防止等に関する条例」による規定が適用されます。

内容に関する
お問合せ先

横浜市受動喫煙対策コールセンター
☎045-330-0641

〈受付時間〉
平日8時30分～17時15分
(祝祭日を除く)

横浜市 受動喫煙防止 検索

新型コロナウイルス感染症には、 基本的な感染予防対策が有効です。



こまめに手を洗う

帰宅時や調理の前後、食事前などに
せっけんを使って洗いましょう。
アルコール消毒も有効です。



咳がでる人は、 マスクを着ける

自分の咳やくしゃみの飛沫で他の人に
感染させないために、マスクやハンカチ
を使って、口や鼻をおさえましょう。



よく眠り、 バランスよく食べる

体力が低下すると感染しやすくなり、
また、感染した時に症状が重くなって
しまうことがあります。

横浜市新型コロナウイルス感染症コールセンターを開設しました。

受付時間
9:00～21:00
(土日祝日を含む)

045-550-5530

横浜市 新型コロナ 検索

横浜市健康福祉局
健康安全課



こんな消費者トラブルにご注意を!

消費生活相談

平成30年度の横浜市における消費生活相談の総件数は、22,065件で、60歳以上の相談が、全体の約45%を占めています。

相談内容の傾向としては3つ挙げられます。

- ① **高齢女性を中心に「公的機関を装った架空請求はがき」の相談が大幅に増加**
前年度の3.5倍に。大半が50歳以上の女性に送付。
- ② **「簡単に儲かる!」という副業や投資話の相談が若い世代で増加**
「一日数分の作業で簡単に高額収入」などとうたい、お金儲けのノウハウ【情報商材】を高額で販売するという相談。特に成人したての20~24歳で激増。
- ③ **偽のセキュリティ警告画面に注意**
「インターネット使用時に偽のセキュリティ画面が表示され、セキュリティソフトやサポートの契約をさせる」という相談が急増。特に50歳代から80歳代で増加。



疑問や不安を感じた時は迷わず、**横浜市消費生活総合センター ☎045-845-6666** (祝日・休日および年末年始を除き毎日受付)に相談しましょう。☎188(全国共通の消費者ホットライン)からも、最寄りの消費生活相談窓口をご案内しています。

定年後12年、昨年4月から消費生活推進員として勉強しております。新任研修や講演会・啓発出前講座・「得トク生活フェスタ2019」でのパネル発表・地元南部水再生センター施設見学やエコ料理教室等、学生気分毎回楽しく参加しております。

これらの取り組みを広く皆様にお知らせし、せっかくの機会を多くの方にご体験頂きたいと願っております。
(磯子地区)

消費生活推進員を初めて受けて、どんな事をするのか不安でしたが、地区のメンバーの方々と話し合いを重ねる内に、気心も知り、代表の方初め、皆さんがとても協力的で、どんな行事にも、率先して参加され、工場見学等にも行かせて頂き、社会との繋がりを持つ大切さを勉強させて頂き、新米一年目有意義な一年になりました。来年度も、地域の皆様との出会いを楽しみに頑張りたいと思います。
(屏風ヶ浦・汐見台地区)

推進員1年目からの感想

推進員の何たるかも知らず引き受けてしまった仕事で数か月経たず今考える事は、世の中ボンヤリ生きていては駄目という事です。施設見学、種々講演会にも参加し、楽しみながら勉強させて頂いており、この事を地域の方々に広げて伝えられる様にならないと願っております。
(杉田地区)

消費生活推進員とは、どんな活動をするのか分からず参加して、1年が経とうとしています。
一言でこの一年は、私にとって勉強の年でした。研修で学んだことを、地域で講座を開いて伝えていく。メンバーの協力があり地域の方に喜んでいただけるような、講座が開けたと思います。
消費者トラブルが後を絶たない中、こうした小さな活動の大切さを感じています。
(洋光台地区)

いそご消費生活だより編集委員

- 根岸地区：坂爪、小林、柳田
- 屏風ヶ浦・汐見台地区：岡田、河原
- 上笹下地区：宮崎、野澤

- 滝頭・岡村地区：芦澤、泉
- 杉田地区：横江、齋藤
- 洋光台地区：山本、川端

- 磯子地区：伊東、長橋



磯子区消費生活推進員の会 いそご消費生活だより編集部 令和2年2月発行
〒235-0016 磯子区磯子3-5-1 磯子区役所地域振興課内 TEL:750-2397 FAX:750-2534



いそご消費生活だより

令和2年2月発行
VOL.41
発行
磯子区消費生活推進員の会
いそご消費生活だより
編集部



地域から暮らしに役立つ情報を発信!!

消費生活推進員とは...

ライフスタイルが多様化し様々な情報があふれている現在、わたしたちは自分の生活を守るため、消費者として様々な情報を認知しておく必要があります。「消費生活の推進」とは、『わたしたちの暮らしを守り、質を高めること』。そのために活動をしているのが「消費生活推進員」です。



令和元年11月2日(土)得トク生活フェスタの様子[左:パネル展示・右:磯子区産野菜の販売]

消費生活推進員は、横浜市長からの委嘱を受け、衣食住から環境問題まで、幅広い分野における『生活の中での「?」』について学習をし、地域の皆様にお知らせする活動を行っています。

磯子区では現在71人が委嘱を受け、地域での講座や啓発を行う地区活動及び区全体での活動を展開しています。これからも地域の皆様とともに、私たちの『安全・安心な暮らし』のための活動を行っていきます。

消費生活推進員の活動例

手口が巧妙化する
悪質業者

複雑化する
商品やサービス

高齢者被害の増加

食の安全、クレジット
カード等の啓発講座

消費者トラブルに
強い地域
消費者被害にあわない、
トラブルを解決できる知恵

消費者被害未然防止講座

商店街、メーカーとの
意見交換会

マイバッグの推進、
不用品交換会

情報紙の発行、パネル展示

消費生活に関する調査活動

磯子区消費生活推進員の活動は

次ページからご覧ください...

☆磯子区では、区民の皆様への情報提供・意識啓発を目的とした無料セミナーを開催しており、「広報よこはま磯子区版」や自治会町内会等を通じてお知らせをしています。毎年話題のテーマを取り上げたセミナーとなっておりますので、皆様ぜひ、お越しください。
 なお、消費生活推進員の意識向上のため、推進員を対象に「第1回合同会議」を開催しました。



消費生活教室

磯子公会堂 ホール
6月25日(火) 開催

テーマ インターネット・スマホ(携帯電話)の落とし穴
～サイト・メール・広告に潜む素顔なき悪意 その対策法～

講師 特定非営利活動法人NPO 情報セキュリティフォーラム 廣瀬 由美 氏

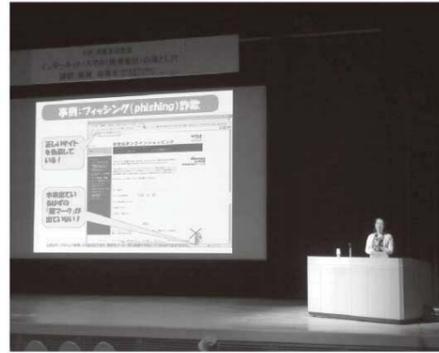
全国消費生活センターに、ネット・スマホ操作に不慣れな中高齢者が、トラブルに巻き込まれた相談件数が過去5年で最多の7倍に増加しています。

◆相談内容は、

- ①詐欺まがいの手口に巻き込まれた仮想通貨購入
- ②事業への投資勧誘 ③アダルト情報 ④出会い系サイト
- ⑤フィッシング詐欺 ⑥不正送金等をめぐるトラブルが目立ちました。

◆留意点は、

- ①重要なファイルは定期的にバックアップをとる。
- ②個人情報の漏洩対策には気をつける。
- ③一度流出した情報の回収は事実上不可能。
- ④どのように誰に伝わっていくのか分からないし、売買されて犯罪に使われる可能性もある。
- ⑤ネットショップ等を利用し、クレジット会社から身に覚えのない請求があった場合は、引き落としを止める。皆さん十分注意しましょう!



こども消費生活セミナー

磯子公会堂 集会室
8月7日(水) 開催

テーマ 「おこづかい教室 & ペットボトルや古紙を再利用して、昔懐かしのおもちゃを作ろう」

講師 金融広報アドバイザー 川口 由美 氏

〈第1部 おこづかい教室〉

お金ってなんで必要?おこづかい帳はどうやってつける?など、講師の方の話を聞いたり、ゲームを通して楽しく学びました。

〈第2部 ペットボトルや古紙を再利用して、昔懐かしのおもちゃを作ろう〉

リサイクルの一環として、牛乳パックやお菓子の箱を再利用して、紙とんぼやペットボトルでけん玉を作りました。みなさん楽しそうに作っていました。



第1回合同会議

磯子公会堂 集会室
8月29日(木) 開催

テーマ 「食品ロス削減でエコ料理を!」(家庭で出来る環境保全)

講師 フルタニ マサエ 氏



もったいない!「食品ロス」って?

本来食べられるにもかかわらず、食べ残しや期限切れなどの理由によって廃棄されている食べ物のこと

◆食材3きり(使い切り、食べ切り、水切り)を学ぶ◆

①賢い使い切り方法・・・使い切るまで状態良く保存、賢く調理して食材を残さず使い切り

野菜	部位別調理で美味しく ・捨てないで!そこも食べられる!使い切り
肉	多めに買ったならトレーから出してすぐに冷凍 ・残ったら常備菜に(下ごしらえ作り置き)(使う分ごとに霜がつかないように空気を抜き、薄く平らにラップ又は、フリーザーバックに入れ冷凍)
魚	調理してから冷凍保存 ・捨てる部分を少なく、こどもも食べられる!

②食べ切り・人数を考えた分量を把握 ・残ったらリメイク料理 ・昔に習おう食べ切り方法

③水切り

・ごみを濡らさない ・しっかり水分を絞り減量化 ・水分を含んだごみは、焼却に時間がかかる

④食品ロスを軽減する方法

*賢いエコな収納術 冷蔵庫(スカスカ-見える収納) ・冷凍庫(キツキツ-縦収納)

*買い物前に冷蔵庫チェック(家にあるものだけで料理する、必要な分だけ買う)

今日使う食品は、棚の手前からとる・・・見切り品はお財布にやさしい

消費期限や賞味期限が近いものが売れ残ると食品ロスになる

この講演で、一人ひとりの食べ物を大切に作る気持ちと、家庭で出来る環境保全を学びました。

地球温暖化の原因
CO₂(二酸化炭素)
発生

磯子くらしのセミナー

磯子区役所7階701、702会議室
12月20日(金) 開催

テーマ 介護保険制度 入門編

講師 磯子区福祉保健センター高齢・障害支援課
担当係長 大熊 光子 氏



○介護保険の対象者

・65歳以上の第1号被保険者と、40～64歳までの第2号被保険者です。

○介護保険の財源は?

・被保険者が納めている保険料が50%、財源の残りの50%は税金によって支えられています。

・サービスを受ける場合は、1割の自己負担が必要ですが、収入によっては2割になる場合があります。

○介護保険を利用するには、要介護認定を受ける

①区役所・ケアプラザに申請 ②訪問調査と主治医意見書 ③審査・判定 ④認定結果

講師のご家族の体験を織り交ぜながら話をして頂き、分かりやすく介護保険制度について知ることができました。



第12回

得トク生活フェスタ

令和元年11月2日(土)

開催

11月2日(土)区役所1階区民ホールにおいて、消費生活推進員が中心となり、第12回「得トク生活フェスタ」を開催しました。磯子区の7つの地区がそれぞれ個性的で魅力のあるテーマ内容をパネルで展示し、また地産地消を目指した野菜販売、再生資源を利用したもの作りの実演を行い、多くの方々にお楽しみ頂きました。

根岸地区

パネル クリーニングのトラブル(事故品)について

クリーニング品の紛失した時の対応、シミが付いて戻ってきた時の対応など、いろんなトラブルの点検や注意などを展示しました。

実演会 納豆のケースを利用した絵手紙

納豆のパッケージの蓋に折り紙を貼って、中に絵手紙を貼るだけで簡単に作れました。中を写真にするのも可愛いです。



滝頭・岡村地区

パネル 『クーリング・オフ』ってなあに?

『クーリング・オフ(一定条件下の契約解除)』という言葉を目にしたことがあるけれど、内容や方法がよくわからない、という地域の方々を聞き、このテーマに取り組みました。

実演会 広告チラシで作る傘

同じ形に折った7枚の紙を使用しています。6枚目までのパーツを組み合わせているときは平面的ですが、7枚目を接着して立体的な傘が出来上がると、仕組みがわかり、皆さん納得した表情を浮かべていらっしゃいました。



磯子地区

パネル もったいない!食品ロス削減 家庭で出来る環境保全

「食品ロス」=本来食べられるにもかかわらず、食べ残しや期限切れなどの理由によって廃棄されている食べ物のこと(横浜市では年間10万5千トンのロス)。私達は『食材を使い切るまで状態良く保存(冷凍術)し、賢く調理して残さず使い切る』家庭で出来る食品ロス削減方法をパネルにしました。

実演会 バッグチャームを作る

実演は、例年好評のペットボトルのキャップを使って、バッグチャームを作りました。身近な材料で可愛いアクセサリ、クリスマスツリーのリースとしても可愛いです。参加された方々に、お好みの作品作りを楽しんで頂きました。



屏風ヶ浦・汐見台地区

パネル プラスチックごみを減らそう!

放置されたり、投げ捨てられたりしたプラスチックごみが海に流れ込んで、海洋生物に悪影響を与えている実態をパネルにし、プラスチックごみ減量を訴えました。

実演会 ミニケース作り(紙パック等を使用)

不要になったカレンダーや色紙などを利用して、ミニケースを作りました。このミニケースに小物を入れてバッグにしまうとバッグ内がスッキリして、取り出しがとても容易になります。



杉田地区

パネル 深海デブリ(ごみ)とマイクロプラスチック問題

JAMSTEC(海洋開発研究機構)横浜研究所を訪れ、深海デブリ(ごみ)、マイクロプラスチックの海の生態系への懸念をパネルにしました。

実演会 ペーパークイリング

家庭にある紙袋・包装紙・チラシなどを再利用し、細長い紙をクルクル巻いて、クリスマスのオーナメントやアクセサリ等を作りました。



上笹下地区

パネル おうちからはじめるエコ活動

家庭から始めるエコ活動をコンセプトに、バクテリアの力を借りて、食品ロスや生ごみを減らす方法の一つである土壌混合法の実演と説明を行いました。

地産地消コーナー 磯子区産野菜の販売

氷取沢の農家の方のご協力により、大根、サツマイモ、里芋、ほうれん草、柿ほか、地元で取れた野菜、果物の販売を行い、好評のうちに完売いたしました。



洋光台地区

パネル 知っていますか?野菜クイズ

家庭で消費される主要な生鮮野菜は、ほぼ国内産です。小松菜や里芋の栄養価の魅力を知りたくして紹介しました。

実演会 牛乳パックで作るキャンドルホルダー

牛乳パックでキャンドルホルダーを作りました。洋光台で毎年10月の第1土曜日に駅前公園で行われるイベントの、キャンドルナイトで作られるものです。また、優しく灯る明かりは、停電の際には、ランタンにもなります。



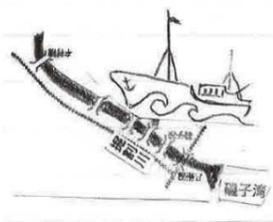
地区活動報告

～令和元年度はこんな活動をしました！～

★ 磯子区消費生活推進員では、各地区での啓発活動にも力を入れています。★

★根岸地区★

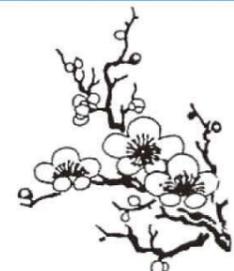
- * 6月 日本銀行施設見学
JA横浜杉田支店 農産物持寄り品評会 審査員
- * 7月 悪質商法被害未然防止講座開催(根岸地区センター)
- * 9月 キリンビール横浜工場見学
- * 11月 悪質商法被害未然防止講座開催(坂下町内会館)
- * 3月 地区版いそご消費生活だより「ねぎし」発行



根岸地区イメージ

★杉田地区★

- * 6月 JA横浜杉田支店 農産物持寄り品評会 審査員
- * 7月 食肉市場センター施設見学
- * 9月 悪質商法被害未然防止講座開催(大谷団地自治会館)
ジャムステック(海洋研究開発機構) 施設見学
- * 11月 子育て世代への消費生活出前講座(親と子のつどいの広場「夢ひろば」)
- * 12月 悪質商法被害未然防止講座開催(杉田地区センター)
- * 2月 電源開発(株) 磯子火力発電所 ISOGO エネルギープラザ施設見学
- * 3月 地区版 いそご消費生活だより「杉田」発行



杉田梅発祥の地

★滝頭・岡村地区★

- * 6月 悪質商法被害未然防止講座開催(岡村西部連合自治会館)
JA横浜杉田支店 農産物持寄り品評会 審査員
- * 1月 崎陽軒横浜工場見学
- * 2月 悪質商法被害未然防止講座開催(中浜会館)
- * 3月 地区版いそご消費生活だより「滝頭・岡村」発行



ゆず

★上笹下地区★

- * 6月 悪質商法被害未然防止講座開催(磯子台パークハイツ自治会館)
- * 7月 南部水再生センター施設見学
- * 9月 鎌倉ハム富岡商会工場見学
- * 10月 悪質商法被害未然防止講座開催(三井杉田台自治会館)
- * 11月 悪質商法被害未然防止講座開催(上中里団地自治会館)
JA横浜磯子支店 農産物持寄り品評会 審査員
- * 12月 地産地消とエコクッキング
- * 3月 地区版 いそご消費生活だより「上笹下」発行



ささげちゃん

★磯子地区★

- * 6月 JA横浜杉田支店 農産物持寄り品評会 審査員
- * 7月 悪質商法被害未然防止講座開催(芦名橋三町内会館)
- * 9月 悪質商法被害未然防止講座開催(磯子地区センター)
南部水再生センター施設見学
- * 11月 悪質商法被害未然防止講座開催(芦名橋三町内会館)
- * 12月 キリンビール横浜工場見学
- * 1月 悪質商法被害未然防止講座開催(芦名橋三町内会館)
- * 3月 地区版いそご消費生活だより「いそご」発行



リサイクルのリサちゃん

★洋光台地区★

- * 6月 悪質商法被害未然防止講座開催(洋光台ケアプラザ)
- * 7月 悪質商法被害未然防止講座開催(洋光台ケアプラザ)
横浜市衛生研究所施設見学
- * 10月 悪質商法被害未然防止講座開催(六街区集会場)
- * 11月 JA横浜磯子支店 農産物持寄り品評会 審査員
- * 1月 鎌倉ハム富岡商会工場見学
- * 3月 地区版 いそご消費生活だより「洋光台」発行



はまぎんこども宇宙科学館

★屏風ヶ浦・汐見台地区★

- * 6月 JA横浜杉田支店 農産物持寄り品評会 審査員
- * 7月 キリンビール横浜工場見学
- * 10月 悪質商法被害未然防止講座開催(森南町内会館)
- * 11月 豊洲市場見学
- * 12月 味の素川崎事業所施設見学
- * 3月 悪質商法被害未然防止講座開催(森町内会館)
地区版いそご消費生活だより「屏風ヶ浦・汐見台」発行



昔の屏風ヶ浦(昭和28年撮影)



区全体ではこんな活動をしました!

- 6月 消費生活教室「インターネット・スマホ(携帯電話)の落とし穴」
- 8月 こども消費生活セミナー
「おこづかい教室&ペットボトルや古紙を再利用して、昔懐かしのおもちゃを作ろう」
第1回合同会議「食品ロス削減でエコ料理を」(家庭で出来る環境保全)」
- 10月 施設見学会「エコ・クッキング講座」
- 11月 得トク生活フェスタ
- 12月 磯子くらしのセミナー「介護保険制度 入門編」
- 2月 第2回合同会議(各地区の活動報告、地区合同意見交換会)



保健活動推進員だよ！

受動喫煙って知っていますか？



近年、日本社会でもタバコの禁煙・分煙が進められていますが、タバコの害とはどんなことでしょうか。タバコの煙には約5300種類もの化学物質が入っており、発ガン性物質は約70種類にも及びます。タバコを吸うとニコチンという有害物質が体の中に取り込まれます。ニコチンは心拍数の増加、末梢血管の収縮、血圧の上昇を起こし血管を損傷させます。様々なガンや脳卒中、糖尿病や心筋梗塞などの病気との因果関係が十分にあることがわかっています。喫煙者が吸うタバコから出てくる煙や、吐き出された煙を吸うことを受動喫煙といい、肺ガンにかかるリスクが約1.3倍に高まることもわかっています。

子どもの
受動喫煙の影響

親や周りの大人がタバコを吸うと本人だけでなく子どもが病気にかかりやすくなり、小児喘息や乳幼児突然死症候群の倍率が高くなってしまいます。

ご存じですか？
COPD

タバコを長期間吸うことによりCOPD（慢性閉塞性肺疾患）にかかり死亡する人が増えています。「タバコ病」とも言われ肺の機能が低下し呼吸困難を招く病気です。電子タバコも蒸気から発ガン性物質の発生が報告されています。

禁煙外来を
受診しましょう

禁煙を考えている方には禁煙外来の受診をおすすめします。専門的なアドバイスや薬を使って治療します。保険が適用される場合もありますので医療機関でご相談ください。



区長挨拶



磯子区長の猪俣です。保健活動推進員の皆様には、日ごろから地域の方々の健康づくりのリーダーとして活動いただき、心から感謝申し上げます。

各地区では、多くの方が参加される「ウォーキングイベント」や「体力測定会」などを開催していただいています。こうした取組は、磯子区民の皆様の健康を増進し、健康寿命を延ばすことにつながる大事な活動になっています。

これからも『ともに支えあい、健康でいきいきと暮らせるまち』を目指して、身近な地域の中で、ご活躍いただきますようお願いいたします。

磯子区長 猪俣 宏幸



各地区の活動紹介

お住まいの地区の活動にぜひご参加ください!

※日程や内容等については自治会町内会の掲示板等でご確認ください。

杉田地区

さあ～歌いましょう!

杉田地区では、毎年地域住民の健康づくりとして「歩いて健康」「測って健康」等を行っています。その中から、7月23日実施の「歌って健康」をご紹介します。



「次はこの曲です」
会長の思い出とともに曲紹介!



ギター演奏の定番曲?

年2回ギターの生演奏で、童謡や唱歌等を歌っています。口をしっかりと開けて大きな声を出すことは、健康にとっても良く、誤嚥予防にもなるそうです。皆さんとてもお上手で、素晴らしい歌声に歌うのを忘れ聞き惚れそうになります。ギターのプロである先生が、休憩時間に弾いてくださるギター曲も感動ものです。2～3月にもまたありますので、ぜひ一緒に歌いましょう。

屏風ヶ浦地区

未来都市開発を訪ねて みなとみらいへ

10月24日、横浜駅東口を出発、新高島駅周辺の開発地からドックヤードガーデンまでウォーキング。大企業の本社ビルや施設、大学が続々と建設中で、これから発展が楽しみな地域です。自動車会社の展示、アニメキャラクターのミュージアム、また、化粧品会社の研究所では香りの体験コーナーなど、秋風の中、皆さん思い思いに楽しみ、近代産業遺産のドックヤードガーデンで解散しました。



化粧品会社の
大画面ディスプレイに
びっくり



横浜の魅力を満喫です



ビルには進んだ省エネの工夫が

根岸地区

桜木町周辺再発見のウォーキング

紅葉坂から掃部山公園へ。海を見おろす辺りは新しいビルが建ち並び景観が一変している。次は七五三準備中の伊勢山皇大神宮に参拝。続いて本日のメイン横浜成田山へ。すっかり改装なった本堂でお話を伺う。建立の由来、本尊と徳川家の関わり、市川団十郎と成田屋、高島町の名の由来等々興味深いお話。最後の目的地は野毛山動物園。園内に新しい建物が建っている。昔なじみの施設の変化を再発見できたウォーキングでした。参加者35名。



桜木町駅からいざ出発



4年前改装の美しい本堂にて

岡村地区

毎月第2水曜日は・・・

西部自治会館で、赤ちゃんからお年寄まで健康づくりに励んでいます。午前中は「赤ちゃん教室」で、赤ちゃんを連れたママさん達が集まり、日々の保育や健康等について話し合い、保健師さんのアドバイスも頂きながら楽しい時を過ごしています。



赤ちゃん体操もやっています

午後は保活の「定例会」の後、シルバー体操の先生との「健康体操」で、ストレッチ・脳トレ・足指足首体操等を行い、先生のトークでみんな笑顔満開で、お顔の体操?にもなっています。まさに「保健活動推進デー」となっています。



足の手入れは入念に

磯子地区

“元気と笑顔を発信” 「太極拳&盆ダンス」



こころとからだを鍛える



フオーと大歓声

毎月第3土曜日に磯子地域ケアプラザで、「誰でもいつでも楽しく無理なく参加して体力づくりを目指すスイッチONⅢふれあい体操」を開催。からだにやさしい太極拳で呼吸法を学んで、運動不足を解消したあと盆踊りをアレンジした盆ダンスが始まります。定番の盆踊り曲やディスコ曲・アニメ曲など多様な音楽に合わせ、かけ声と共に踊りの輪に飛び込むと、笑顔がどんどん広がり元気アップできる健康促進につながっていきます。

やさしい太極拳で呼吸法を学んで、運動不足を解消したあと盆踊りをアレンジした盆ダンスが始まります。定番の盆踊り曲やディスコ曲・アニメ曲など多様な音楽に合わせ、かけ声と共に踊りの輪に飛び込むと、笑顔がどんどん広がり元気アップできる健康促進につながっていきます。

上笹下地区

待ちに待った体力測定!

10月20日(日)上笹下連合健民祭に体力測定ブースを開設、5項目(握力、CS、棒反応、長座位体前屈、片足立ち)と足指力測定を行いました。「少しでも記録を伸ばせたら」と参加の皆さんは真剣で、初めての測定係は緊張しましたが、小さなお子さんからご年配の方まで大勢の方の測定を頑張りました。結果をお渡しする際、一喜一憂の感想を述べられたあと、最後には「自分の体力を見直すいい機会でした」と皆さん笑顔で帰られました。



測定ごとに感嘆の声があがりました

マモルンジャーも参加してくれました!



汐見台地区

皆で集えば笑顔がいっぱい!

毎月第3日曜日、汐見台福祉センターにて、心・体・語りの寄り処「語らい処」を開催しています。その日に顔を合わせた皆さんと、お茶やお菓子を頂きながら、お喋りや手芸、ダーツなど和やかに楽しんでいます。健康チェックコーナーでは血流や足指力、骨量や筋肉量、体脂肪率など11項目の簡単な測定が出来、健康相談もしています。毎日を健康で楽しく過ごすための心身のリフレッシュやお仲間づくりに、ぜひお気軽にご参加ください。



毎月一度の健康チェック



好きなこと楽しんでいます

各地区の活動紹介

滝頭地区

健康づくり体操教室

たくさん笑って
たくさん動いて
心も体も健康に
戸部先生のご指
導のもと楽しく
活動しています。
内容はみなさん
よくご存じの音楽
に合わせた体操やペタンク・脳トレレクリエー
ション・体力測定など、年間を通して企画運営
しています。当日受付で誰でも気軽に参加で
きます。仲間づくりと健康づくりを一緒に始め
ませんか。



戸部先生の体操



ペタンク

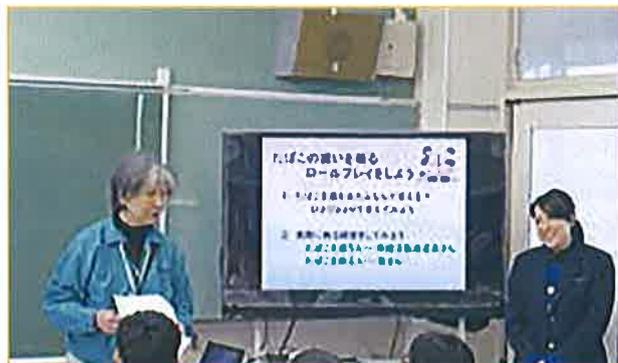
日時
毎月第4水曜日
13:30～15:00

場所
岡村中学校
コミュニティハウス
研修室

洋光台地区

タバコの教室

タバコの害と受動喫煙の恐ろしさを理解して
もらうために平成17年から洋光台4つの小学
校の6年生を対象に「喫煙防止教室」を行って
います。ロールプレイを通してタバコの誘いを
『ダメッ絶対』と断る勇気を勉強します。アン
ケート結果には、多くの子ども達がタバコの誘
いを確信をもって断る意気込みが出ています。
2020年オリンピックを控えて、健康寿命を延
ばし子ども達の明るい未来のためにも、保健活
動推進員は努力を惜しみません。



喫煙防止教室



編集後記

本紙は、各地区の編集委員が一同に会して
福祉保健課の方々のご援助をいただきなが
ら、3回の編集会議を行っております。

6月に計画と内容の検討、11月に各原稿とレ
イアウトの確認、12月に最終校正、2月に発行
となります。この「たより」が皆様の健康づくり
のお役に立てれば幸いです。

ご覧いただきまして、ありがとうございます。

(編集長 深田)

令和元年度

保健活動推進員だより 編集委員

- | | |
|----------|--------|
| ● 根岸地区 | 千葉 美根子 |
| ● 滝頭地区 | 松本 和子 |
| ● 岡村地区 | 深田 節蔵 |
| ● 磯子地区 | 安田 修子 |
| ● 汐見台地区 | 押山 佐和子 |
| ● 屏風ヶ浦地区 | 内藤 京子 |
| ● 杉田地区 | 池田 美智子 |
| ● 上笹下地区 | 大崎 節子 |
| ● 洋光台地区 | 高木 君恵 |



■ 令和2年2月発行

■ 発行 磯子区保健活動推進員会(事務局 磯子福祉保健センター 福祉保健課健康づくり係)
横浜市磯子区磯子3-5-1 電話 045-750-2445 FAX 045-750-2547



レインボーネットワーク磯子



「最期まで家で 過ごすということ」PART2

～「一人でもいい。最期まで家にいたいよ。」～

人生の最終段階を家で過ごすということについて、磯子区内の在宅療養に関わる、医師、歯科医師、薬剤師、看護師、ケアマネジャーなどが自らを演じます!!

昨年度に参加者の皆様から御好評いただきました劇を引き続き実施し、本年度は「一人でもいい。最期まで家にいたいよ。」と題し、一人暮らしの方が、身近な方たちと相談しながら、また、医療・介護サービスに支えられながら「最期まで家で過ごすということ」のイメージをお伝えします。

参加
無料

日時 令和2年3月7日(土)
14時00分～16時00分(開場 13時30分)

内容 劇「一人でもいい。最期まで家にいたいよ。」

※劇の中で、磯子区版エンディングノートの書き方、医療・介護サービスの説明等を行います。

会場 杉田劇場 (裏面参照)
横浜市磯子区杉田 1-1-1 らびすた新杉田 4F

定員 先着 250名(定員になり次第、締め切りとさせていただきます。)

申込 事前予約はありません。直接、杉田劇場にお越しください。

主催 レインボーネットワーク磯子

※レインボーネットワーク磯子は、磯子区内の医療・介護に関わる専門職による、在宅医療・介護連携の現状の把握と課題の抽出、対応策等の検討を行う会議です。

お問い合わせ 横浜市磯子区役所 高齢・障害支援課
TEL : 750-2417 FAX : 750-2540

引越しシーズン到来 荷物の紛失や破損トラブルにご注意！

引越しの際、荷物が届かなかつたり、家具を傷つけられたなどのトラブルが後を絶ちません。

- 衣服の段ボール5箱のうち4箱しか届かず、間違って1箱捨てられていたと分かった。
- 食器棚を運び出すとき、ガラス戸にひびが入った。補償してくれないのか。

引越しの補償は、全国トラック協会のホームページに記載されている「標準引越運送約款」を参考に！



お互いに 一声かけて見守りを！



はまのタスケ

消費者トラブル おかしいな、困ったなと思ったら

気軽にご相談を

消費生活相談電話 **845-6666**

〔平日 9:00～18:00〕
〔土・日 9:00～16:45〕

消費生活メールマガジン「週刊 はまのタスケ・メール」のご登録を！

横浜市消費生活総合センター 検索