

しばた 保健自治会だより

第33号

令和8年2月2日

保健自治会は、赤ちゃんから高齢者まで、誰もが地域で生き生きと暮らし続ける「健康長寿のまち しばた」をめざして活動しています。

今年度は、健康長寿に向けて全市民とフレイル予防対策の推進を重点目標に取り組んできました。令和7年度の活動を紹介します。



8月30日、講座を開催しました。脳トレも椅子に座ってできる運動も、帰ったら孫と一緒にやってみようと思いました。

7月31日に御幸町二丁目公会堂において20名の方が参加して脳トレ体操教室を開催しました。1時間30分の間楽しく笑いながら体を動かし、フレイル予防の大切さを改めて知ったので、是非とも来年も開催してほしいという声が多くありました。



6月8日(日)、22名が参加しました。「気づケア」してあげたいし、してもらえるとありがとうございますと感想がありました。



3年間、多くの保健自治会役員が協力してフレイル（虚弱）予防の啓発に貢献しました。内容は変わりますが、今後もフレイル予防の啓発を継続していきます。

各地区保健自治会の活動

保健自治会は市内全域に現在85地区あります。会員は市民みなさんです。現在7地区が未加入です。積極的に地元の事業に参加して健康づくりに取り組んでみませんか。

町内会やこども会等
と一緒に地域を
支え合ってます。

フレイル予防に関する活動

加治川地区

けんこう長寿教室



地元の歯科医によるオーラル
フレイル教室。体操やガムによるか
む力を測ったり、体験しながら、予
防について学びました。



米倉地区

お口の健康呼びかけ



米倉夏フェスティ
バルにて、役員がお口の体
操や唾液の重要性を呼び
かけました。



地区構成編成後の役員研修事業

二葉小学校区

10月24日(金) 学校区のつながりの大切さを知る



2025.10.24



ふれあい福祉センター、社会
福祉協議会、陽だまり苑、金蘭
荘でのお弁当ランチ会。15名の
参加で有意義な時間でした。

環境衛生・地域づくり 市事業への協力

紫雲寺地区

健診受診勧奨活動で受診率が上がりました



各集落の連絡員が、地元のゴミステーションに健診案内を掲示して健診受診を呼びかけています。



健診会場での活動紹介と栄養の啓発活動

猿橋小学校区

雑草予防の実験中です



先端に可憐で白い花を咲かせ、幹が茶色に変色、根には子を宿します。雑草予防にみなさまもいかがですか？

松浦地区

敬老の祝でつながりを!!



9月21日敬老の祝を開催。アトラクションなどで、大勢に祝福され食事も忘れ楽しく終えることができました。

2025/09/21

加治地区

コミセン祭り啓発活動



7月27日コミュニティ祭りを行ないました。血管年齢測定、防災食サンプル展示、その他ニコニコ体操、餅まき、盆おどりと多彩な催し物を行いました。最後の餅まきは大盛り上がりでした。

菅谷地区

住民のつどいの場であるコミュニティセンターの芝桜の花壇手入れを毎年行っています。



花(百日草)も
今年はきずな
植えて綺麗に咲
きました。



健康アップセミナー・理事研修

地区保健自治会 会長・役員を対象とした研修を開催して、地域へ健康づくり活動が広がることをめざしています。

研修

(1)フレイル予防で健康長寿

「社会参加の喜び」

体験談から学ぶ健康の秘訣

10月16日㈭

体験談発表者 シルバー人材センター会員3名



社会参加の大切さを
学ぶことができました。



研修

(2)理事研修会

フレイル予防で健康長寿

「社会参加の一例を施設から学ぶ」

11月10日㈪

陽だまり苑
“ふえりあ”にて施設
見学。フレイル予防
体操の体験等、有
意義な時間でした。



新発田市保健自治会表彰 受賞者の紹介（環境美化及び公衆衛生事業功労）

長年保健自治会活動において功績のある方を地区等から推薦いただき、今年度は10名の方が表彰されました。



後列左から 高橋 真一／高橋 いみ子／中町 真佐子／曾我 信英／中村 千鶴子(代理)
前列左から 熊倉 ミエ子／高橋 里子／会長 中村 明／石塚 美由紀／佐藤 けい子／本間 文子(代理)

受賞された方（順不同・敬称略）

- 高橋 真一 (外ヶ輪地区・中央・同心町保健自治会)
高橋いみ子 (舟入町2丁目保健自治会)
中町真佐子 (舟入町2丁目保健自治会)
曾我 信英 (西園町3丁目保健自治会)
中村千鶴子 (菅谷地区保健自治会)
熊倉ミエ子 (佐々木地区保健自治会)
高橋 里子 (佐々木地区保健自治会)
石塚美由紀 (本田地区保健自治会)
佐藤けい子 (本田地区保健自治会)
本間 文子 (紫雲寺地区保健自治会)

編集委員

委員長	羽賀 貞子 (二葉小学校区)
中村 明	(御免町小学校区)
高橋 真一	(外ヶ輪小学校区)
河村 博	(猿橋小学校区)
佐久間 光良	(赤谷)
阿部 吉祐	(川東)
清水 裕子	(紫雲寺)
青木 修一	(加治川)

私はも保健自治会は、偽りや誤りのない健
康情報を住民の皆さんに伝えていく活動を推
進しています。現在、市内全域85地区の皆さ
んが、会員として地元の事業に参加して健康
づくりに取り組んでおります。

現代社会を生きる私たちにとって、氾濫す
る情報とどう付き合うかは避けて通れない
テーマといえましょう。膨大な情報を浴びて
単に知識だけを増やしても、私たちがかえ
る問題はなかなか解決できません。そこで「知
識」の選択が必要になってしまいます。どうやつ
て活用するかという「知恵」が重要になります。
「知恵」が重要になります。
「何のため」という視点
で問いかけていくべき姿勢が大切になるので
はないでしょうか。



新発田市保健自治会
会長 中村 明

会長のつぶやき

新発田市保健自治会