

更北

【令和4年度】更北地区 福祉推進員会 活動報告



更北地区について

更北地区
・ 犀川・千曲川の両河川に挟まれた地域
形成している町
・ 青木島町、小島田町、真島町、稲里町

かつては戦国武将の上杉謙信と武田信玄が激しい攻防を繰り広げたことで有名な「川中島の戦い」の舞台にもなり、現在も古戦場の跡地が残っています。



①運動講習会

1年間で9回行い、沢山の方にご参加頂きました。

・ 5/18、6/15、7/20、9/21、10/19
11/16、12/21、1/18、2/15



②わくわく音楽サロン (6/28、2/19)

音楽とトークで皆様楽しいひとときを過ごして頂きました。



③民生児童員との情報交換会 (7/14)

地域活動を推進していく中で、町別に今後の課題等を話し合いました。



④本のとりかえっこ&フードドライブ (7/14、11/23)

読み終わった本の交換会 & 未開封の食品を寄付するイベントを開催しました。



⑤健康づくり講座 (11/28)

真島保険センターの皆様による「血管を守る健康教室」を開催して頂きました。

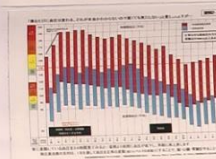
ラジオ体操の正しい身体の動かし方、大変参考になりました。

更北地区の健康調査

調査対象：更北地区住民（100名）
調査期間：令和4年11月28日

項目	調査結果
1. 健康状態	健康 70%、やや健康 20%、不健康 10%
2. 運動習慣	毎日 10%、週2-3回 30%、週1回 20%、週0回 40%
3. 喫煙習慣	喫煙者 15%、非喫煙者 85%
4. 飲酒習慣	毎日 5%、週2-3回 15%、週1回 10%、週0回 70%

※調査結果はあくまで目安であり、個人差があります。



⑥更北地区住民福祉大会 (3/18)

更北地区で社会福祉活動に尽力して頂いている5名の方を表彰致しました。



当日の様子が、長野市新聞に掲載されました。



コロナ禍で思うような活動ができない中、様々なイベントを開催することができました。ご参加・ご協力ありがとうございました。