

# 札 苗 地 区

ウォーキングを主体として健康づくりを目指す「札苗健康づくり推進会」にとって、24年度の活動には、大きな特徴が二つあります。一つは、ウォーキングと見学の組み合わせです。そして二つ目は、登山を取り入れたことです。ウォーキングと見学の組み合わせでは、夏開催の北大キャンパスウォーキングと大倉山ジャンプ競技場の見学、秋開催の野幌森林公園ウォーキングと北海道開拓村の見学です。いずれも天気にも恵まれ季節感を十分に感じることができたウォーキング会となりました。

2年越しに開催することになりました藻岩山登山は、普通のウォーキングでは得られない、体力の充実感と爽快感を満たすのに十分な企画となりました。

## 〈平成24年度の活動〉

No.	月 日	事業名	事業の概要
1	4月24日	つどいむでウォーキング	インターバル速歩の講習を兼ねて約1時間つどいむウォーキングコース(1週400m)を歩く
2	5月15日	春の花見ウォーキング ～モエレ沼公園	桜を眺めながらの林内ウォーキングは開花時期が合わず、モエレ沼公園の外周を約4km歩く
3	8月22日	サマーウォーキング ～北大キャンパス・大倉山ジャンプ競技場	北大キャンパス内約6kmのウォーキングと大倉山ジャンプ競技場を見学
4	10月4日	藻岩山登山	531mの藻岩山、慈恵会コースを登り1時間半、下り1時間かけて登山
5	10月30日	秋の紅葉狩りウォーキング ～野幌森林公園・開拓の村	登満別入り口から瑞穂の池を経由し、開拓の村までの約7kmをウォーキング後、同村を見学
6	11月20日	地域健康教室	地区住民を対象に、「健康な歯の保持と最新の歯科治療について」をテーマに講演会を開催
7	12月21日	健康づくりのための体力測定	モエレ交流センターにおいて、体力測定と転倒リスク検査を実施
8	1月下旬	健康体操	地区住民を対象に、ボール使用して、高齢者・低体力者でもできる健康体操を開催
9	3月上旬	体験発表会	健康づくり実践者からの発表と意見交換、併せて年間活動の評価を行う



つどいむでウォーキング前の準備体操



北大キャンパスポプラ並木を背景に



大倉山ジャンプ競技場を背景に



モエレ交流センターで体力測定



藻岩山山頂にて



北海道開拓の村を背景に  
赤く色づいたドウダンツツジ

## 〈次年度の取組みについて〉

1. 平成24年度の取組みとしていた、「インターバル速歩の推進」「家庭内におけるストレッチや筋力トレーニング」「五感を意識しながらの歩き」は平成25年度においても継続する。
2. ウォーキングは、会が企画する行事だけでなく、日常生活において、1日5000歩以上を少なくとも週3日以上行うよう努力する。
3. 冬季期間(12月～4月)における運動不足解消のため、月1回の屋内におけるウォーキング会を開催する。