



苗穂地区

1 地域の住民が若く元気で過ごせる様に



1人ひとりが若く・元気で・笑顔で暮らせるよう、そして少しでも地域への参加ができるようにと健康づくりが行われています。

毎日少しでも身体を動かし外の空気に触れて見ませんか。周りのお花を眺め自分のペースで歩きます。脳の刺激になります。苗穂地区では1人ひとり万歩計を付けて歩き、歩数表に記録をつけており、歩数表の集計は年2回実施しています。記録することも大事ですが、無理せず毎日続けることが大切であると心がけて取り組んでいます。

♣ 1日当たりの歩数(歩数表集計結果)

5,000歩～以下	19名
5,000歩～8,000歩	10名
8,000歩～10,000歩	3名
10,000歩以上	4名

2 年間活動

ウォーキング	5月 10月
グラウンドゴルフ	希望公園
冬に向けての健康教室	11月
健康相談と脳トレゲーム	1月
研修会・親睦会	2月
子育てサロン「ナイポ」	支援
苗穂連町ふれあい運動会	参加
歩数表の集計	4月・10月
東区スポーツ祭り	参加
東区健康フェスティバル	参加



ウォーキング



グラウンドゴルフ

3 活動事例紹介 (健康教室)

加齢とともに冬になると家の中で過ごすことが多くなり、冬道での転倒も気をつけなければならぬため、腰や膝は関心事の1つです。今回は、北新病院整形外科の井上千春先生をお招きし「変形性膝関節症と上手く付き合う方法」についてご講演いただきました。軽い運動を毎日続けることや1週間に1日は休むこと、テレビを見ながらコマーシャルの間に足を動かすことなどが健康に繋がるといったお話で、大変有意義な時間を過ごすことができました。

