

う お く  
**Walk**

東区

健康づくり連絡協議会

地区別活動誌



# 愛らんと2016

丘珠空港緑地公園からの展望  
「健康・スポーツまつり」  
ウォーキングコース



天使大学祭参加



東区健康づくり連絡協議会 総会



健康・スポーツまつり 2015



発行：東区健康づくり連絡協議会  
東区保健福祉部健康・子ども課

# 目 次

## 目次

東区健康づくり実践情報誌

『Walk 愛らんど 2016』の発刊によせて 健康づくり連絡協議会 会長 駒込 昌弘	..... 1
--	---------

## 各地区・健康づくりの取組み紹介

★ 鉄東地区	..... 2
★ 北光地区	..... 3
★ 北栄地区	..... 4
★ 栄西地区	..... 5
★ 栄東地区	..... 6
★ 元町地区	..... 7
★ 伏古本町地区	..... 8
★ 丘珠地区	..... 9
★ 札苗地区	..... 10
★ 苗穂地区	..... 11
★ 東区食生活改善推進員協議会	..... 12
★ 21スキップの会	..... 13

パートナーシップヘルスケア イメージ図

# 東区の健康づくり実践情報誌

## 「Walk 愛らんど 2016」の発刊によせて

毎年発刊しております「Walk 愛らんど」は、健康づくりに共感しご協力をいただいている皆様のおかげをもちまして今年度も無事作成することができました。各団体が取り組んでこられた活動の一部にすぎませんが、各地域で実践されている独自の活動が紹介されております。是非、情報誌として各地区の内容を参考にして、自分の地区で取り組める活動は取入れ、わからないことがあれば、地域の担当者へ聞いて情報交換と交流をしていただき、各地区において独自の有効活用をしていただければ幸いです。また、東区では「東区健康づくり連絡協議会」が設置されており毎年4月の総会を皮切りに年6回の運営会を実施し各地域の連携を深めてまいりました。こうした連携の積み重ねが、年を経て、東区の今日の地域の活動に生かされていると思います。今後とも、東区は健康づくりと地域同士の交流が盛んな区であると言われるよう成長していけますよう、心から願い今後も健康づくり連絡協議会の活動を活発にして、東区全体の健康づくりを盛上げていきたいと思っております。



平成28年3月  
東区健康づくり連絡協議会  
会長 駒込 昌弘

# 鉄 東 地 区

## 平成27年(1月～12月)の主な活動

- ☆1月 鉄東地区 第46回『冬の祭典』
- ☆2月 東区 健康づくりフェスティバル
- ☆3月 東区 グラウンドゴルフ大会(つどーむ)
- ☆〃 鉄東地区 地域健康づくりの集い講話
- ☆5月～ 鉄東地区 新生公園でのラジオ体操
- ☆6月 鉄東地区 男女ソフトボール大会
- ☆7月 鉄東地区 三世代ふれあい交流夏祭り
- ☆8月 鉄東地区 第62回市民大運動会
- ☆9月 鉄東・北光地区合同 パークゴルフ大会
- ☆〃 鉄東地区 第6回グラウンドゴルフ大会
- ☆10月 ひがしく健康・スポーツまつり
- ☆11月 鉄東地区 第33回ボウリング大会

『第46回冬の祭典』H27. 1. 18開催



スタート用意！？

※輝かしい伝統ある冬の祭典 子供から大人まで参集 各種競技で汗をかき、運動不足を解消しました。

『地域健康づくりの集い講話』H27. 3. 13開催



講話前の体操

※薬剤師からのジェネリック医薬品、社会福祉士からの認知症予防の講話をいただき参考になりました。

『第13回ラジオ体操』H27. 5. 1～10. 10開催



朝の清々しい気分で！

※新緑の季節 夏休み中は子供が多数参加し、元気もらいながら健康増進に努めました。

『第62回市民大運動会』H27. 8. 23開催



単町対抗！真剣勝負

※16の分区対抗の伝統ある運動会は約900人が参加し、健康増進と連帯意識の高揚を図りました。

『第6回グラウンドゴルフ大会』H27. 9. 27開催



カップ目指し 熱闘一球！

※小雨降る中、雨にも負けず真剣勝負に興じました。競技後は表彰式を兼ね、焼肉を食べ懇親しました。

『第33回ボウリング大会』H27. 11. 3開催



目標！ストライク目指して

※日頃の運動不足を解消するため、一投入魂！熱戦競技後は表彰式を兼ね、懇親会で慰労しました。

# 北光地区平成27年活動報告

- |                       |           |
|-----------------------|-----------|
| ◆ 雪んこ大会               | 2月15日(日)  |
| ◆ クリーンウォーキング          | 5月30日(土)  |
| ◆ 天神山緑地ウォーキング         | 6月12日(金)  |
| ◆ 地域を知ろうウォーキング        | 7月31日(金)  |
| ◆ 連町分区対抗パークゴルフ大会      | 9月 5日(土)  |
| ◆ 防災器具庫設置場所の確認とウォーキング | 9月17日(木)  |
| ◆ 健康づくり相談会            | 10月27日(火) |

## クリーンウォーキング

「ごみゼロの日」に合わせて、クリーンウォーキングを実施しました。当日は、約 180 名の方々が参加し、終了後は、北光会館で環境局環境事業部の出前講座を聞きました。



## 地域を知ろうウォーキング

北光地区の大きな 2 つの公園、美香保公園と大学村の森を周回する約 4 km 強のコースで実施しました。当日は約 40 名の方々が参加し、終了後は、北光会館で参加者の皆さん楽しく歓談しました。



## 健康づくり相談会

「健康づくり相談会」を実施しました。今年は、「ジェネリック医薬品と市販薬を使用するために注意すること」をテーマとして、北海道消化器科病院薬剤師の地主さんの講演をいただきました。





# 北 栄 地 区



## 【ミニ縁日】



親子、友達同士の参加で  
会場は、ゲーム他で盛り上がりました……

## 平成27年の主な活動

- ☆ ミニ縁日
- ☆ 美香保夏まつりバザー
- ☆ 子供防犯教室
- ☆ 交通安全教室
- ☆ やきいもパーティー
- ☆ 健康体操と講話
- ☆ 夏休みラジオ体操

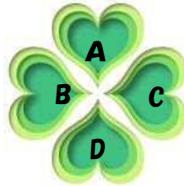
## 【交通安全教室】

今年はパトカーが…子ども達は興味津々



フォー

4アイランドマーク



## 【ウォーキング】



地下歩行空間ウォーキング！安心してください！！  
天候は～～～全然きになりません～～

## 【焼き芋パーティー】

例年、子ども達には大人気…アツアツ&ホクホク



## 「自分の健康は自分で」 「心と体の健康」

- ・二つのスローガンで活動しています。
- ・乳児から大人までを対象に4つのグループ  
(A・B・C・Dの4(フォー)アイランド=4つの島)に分かれ、それぞれ  
のリーダーを中心に活動しています。
- ・北栄地区から発信しました「東区音頭」は地域に広がっており、  
私たちの誇りです。

# 栄西地区

## 平成27年一主な活動状況

今年度後半に(11月27日)市の「健康なまちづくりフォーラムinさっぽろ」(於かでの2・7)の場で当地区の<健康づくり活動推進員>の概況報告の機会を得ました。また、基本活動の一環として、「健康かわら版」の発行を区の健康福祉スタッフと提携して開始しました。(年・3号)

- 健康づくりの集い(転倒防止教室含む)年4回
- いきいきサロン 年3回
- 親睦パークゴルフ大会(於:つどーむ)7月実施
- みんなで歩こう会(於:百合が原公園)7月実施
- 三世代交流の集い(栄西まつり)8月実施
- 歩き・遊び・自然と親しむ運動(於:京極他)10月実施



### 歩こう会・・・

恒例の百合が原公園にて～到着後、各種ゲームを楽しんで～～～(ボール運び等)

### 親睦パークゴルフ大会・・・

今年も腕自慢のメンバーが白熱の闘い～～～



### 三世代交流のつどい・・・

今年「10周年」を迎えた。人気行事(700名超)地元栄中太鼓部の演奏で幕開け～～～



### 高齢者昼食会・・・

日頃、外食経験の少ない方も余興や食事とおしゃべりで、みんな和気あいあいと～～～



# 栄東地区

## 【平成27年度の主な活動内容】

健康ウォーク歩こう運動		
開催月日	内 容	参加者数
4月17日(金)	つどーむ内ウォーキング	39名
5月7日(木)	円山公園・神宮・動物園散策	41名
6月19日(金)	中島公園散策	38名
7月8日(水)	百合が原公園散策・健康体操	34名
8月25日(火)	北海道博物館見学	48名
9月11日(金)	札幌市役所・議場見学	36名
10月9日(金)	さとらんど散策(雨天中止)	
11月10日(火)	つどーむ内ウォーキング	37名
2月15日(月)	健康講話(ピロリ菌)	35名
3月11日(金)	健康体操(予定)	
パークゴルフ大会		
7月31日(金)	つどーむパークゴルフ場	57名
ふれあいお食事会		
10月7日(水)	食事・健康体操・ゲーム	86名

### 健康ウォーク歩こう運動

平成3年度から継続して「健康ウォーク歩こう運動」に取り組んでおり、ほぼ毎月1回のペースで実施しております。平成27年度は、円山公園や中島公園の散策、北海道博物館や市議会議場等の施設見学、健康講話や健康教室、つどーむ内でのウォーキングなどを組み合わせて実施し、参加者にも好評を博しています。

健康増進に加えウォーキングや施設見学時は、歩きながら、そして食事しながらの話にも花が咲き、帰りが夕刻になることもあり、地域の交流に一役買っております。



### パークゴルフ大会

栄東連合町内会主催の「第14回パークゴルフ大会」をつどーむパークゴルフ場で開催。

地域の愛好家57名が参加し、中にはプロはだしのテクニックでバーディー・イーグルを重ねる参加者も。さわやかな汗を流しました。



### ふれあいお食事会

福祉のまち推進センター主催で、お一人暮らしのお年寄りを対象に「ふれあいお食事会」を開催。センター運営委員や連町女性部が心をこめて料理した、すいとん汁やごぼうごま味噌炒め、かぼちゃの煮物などに舌鼓を打った後、健康体操やスカイツリーゲームで盛り上がりました。

