

# ●●●●● 元町地区 ●●●●●

## 秋晴れの中、お楽しみハイキング開催！



平成27年9月5日(土)に元町まちづくりセンターから“さとらんど”を経て“ミルクの郷”に行くハイキングを実施しました。快晴のハイキング日和！あまりにも気持ちよかったせいなのか、予定よりも大幅に早くさとらんどに到着してしまい、昼食の予約時間の変更など幹事はてんでこ舞いとなりましたが、それも御愛嬌。たくさん歩いて、焼肉で体力補給です。皆さんビールを買って、美味しそうに飲み干していました。さて、来年はどこに行きましょう！

### 水曜ウォーキング（通年）

毎週水曜日には、会場である元町会館周辺をウォーキングしています。一種のサロンの機能を果たしています。

### いよいよ健康づくり事業として行っている

### …平成27年(27年1月～12月)の主な行事…



月 日	行 事 名	場 所	参加人数
4月23日	健康づくりスタート集会	元町会館	31名
5月30日	春のはつらつウォーキング	元町会館 ⇒ 丘珠空港	29名
6月 5日	パークゴルフ大会（個人対抗）	丘珠空港緑地パークゴルフ場	60名
7月25日	パークゴルフ大会（町内会对抗）	丘珠空港緑地パークゴルフ場	44名
9月 5日	お楽しみハイキング	さとらんど・ミルクの郷	35名
10月18日	ひがしく健康スポーツまつり 2015	つど一む	57名
11月 6日	健康づくり講座と体力測定	元町会館	51名

# 伏古本町地区

## 健康づくり推進会 平成 27 年の活動報告

平成27年現在、会員登録数は72名。毎年4月に総会を開催して年間の活動計画を、会員の皆様に提案し、承認をいただき健康づくり事業を実施しています。4月は東区のウォーキングマップに掲載されている地区のコース（パープルロード）でウォーキングを実践し年間の事業がスタートします。5月～10月までは、主にパークゴルフを月2回開催し楽しみながら歩く健康づくりを実施しています。地域の活動目標として「生活習慣病の予防で健康で明るい生活を送ろう！」を掲げています。また、8月には1泊旅行を開催し、10月を最後に納会パークゴルフを実施しました。冬期間（11月～3月）は、まちづくりセンターでストレッチ及び健康講話を2回おこない、健康に常に気を付ける応援を実施しました。今後も会員に声をかけ、無理をしないで健康のため各行事には仲良く参加することを基本に、より多くの参加が得られるように活動していきます。

### 活動内容

開催日	活動内容
2月	ストレッチ 健康講話（反省会） ストレッチ（総会準備）
4月	総会 ウォーキング大会
5月	パークゴルフ 2回
6月	パークゴルフ 2回
7月	パークゴルフ 2回
8月	パークゴルフ 1回 1泊旅行（旭川）
9月	パークゴルフ 2回
10月	パークゴルフ 1回
11月	ストレッチ 2回

27年 パークゴルフ出席数 338名

27年 イベント出席数 513名



町健康づくり推進会 パークゴルフ会員大会

パークゴルフ大会



懇親会

地域健康教室（医師会）



1泊旅行（旭川）



本町健康づくり推進会 温泉一泊旅行懇親会

# 丘 珠 地 区

## 「丘珠地区福祉のまち推進センター、健康づくり事業活動」

丘珠地区の健康づくりの活動は、月1回行われているスマイル健康教室を主体に地区の皆様の健康とお互いの親睦を図り、「いつまでも元気に明るい生活を送ろう」を合言葉に活動しております。

また、地区の雪の祭典や運動会にも積極的に参加し地区の皆さんとの交流を心がけています。

今後もこの活動を通し地区の皆さんの健康づくりに取り組んでいきたいと思っております。

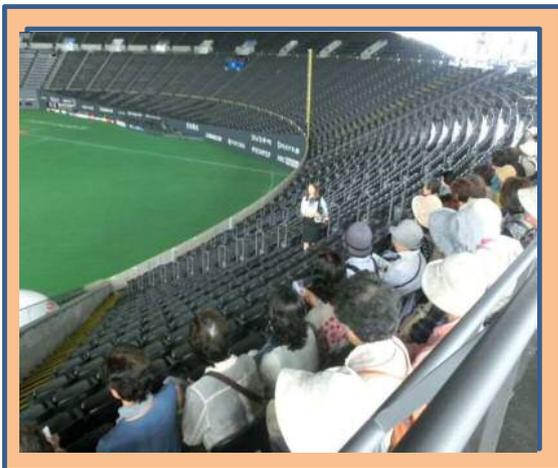


開催月	活 動 内 容
1月	ストレッチ健康体操
2月	ストレッチ健康体操
3月	健康講座
4月	ストレッチ健康体操
5月	花見ウォーキング（さとらんど）
6月	健康講座（認知症について）
7月	札幌ドーム見学（研修会）
8月	ストレッチ健康体操（ヨガ）
9月	丘珠地区ウォーキング
10月	さわやか健康まつり参加
11月	ゲーム大会
12月	ストレッチ健康体操

6月実施  
認知症サポーター養成講座の様子



7月実施  
札幌ドーム見学の様子



11月実施  
ゲーム大会の様子



# 札 苗 地 区

多くの人は、誰もが健康で豊かに人生を終えたいと願うもの。最近、良く「健康寿命」という言葉を耳にしますが、高齢化社会を迎えた今日、この健康寿命こそ、これから最も重要視すべきことではないでしょうか。健康を得るため、いろいろ工夫されていると思いますが、運動を主体とした活動に参加するのも一つの方法です。札幌地区には、健康づくりを目的とした会があり、同地区に居住する方であれば誰でも参加できます。内容は下表に示すとおりです。他にも札幌市民には、いろいろなプログラムが提供されており、インターネットや広報誌、公共施設等で、そのような情報を入手することも可能です。家の中で過ごす時間が多いのであれば、そのような行事に一度気軽に参加されてみてはいかがでしょうか。

平成27年に開催された行事のうち、皆さんに、おすすめのコースを以下に紹介します。

8月21日、参加者27名、ここ数日続いた雨もあがり当日晴れ、気温26度。絶好のウォーキング日和。集合場所は、大通バスセンター到着口。各自、1時間に2本の東6系のバスに乗って集合。広い地下ロビーで、開会セレモニーの後、地下鉄東西線で、バスセンター前駅から南郷18丁目駅で降車する。10分程歩いて白石サイクリングロードへ、冒険公園で準備体操を行い、南郷7丁目方面へ向けて歩く。街の中にありながら静か。道路両脇には桜と白樺の並木、「花と元気のロードコース」といわれている。この時期は、花は少ないものの、それでもところどころにつるバラやあじさいが咲いている。短いトンネルが数カ所あり、市民の手によって描かれた壁画も見られる。3km程歩き、万生公園で10分間の休憩。いつもは、子供たちの水遊びでにぎやかだが、この日は何故か静か。さらに2km程歩いてアサヒビール札幌工場に到着。許可を得て中庭で昼食。13時半からガイドによる見学、ビールやソフトドリンクを試飲し、1時間半楽しいひと時を過ごす。同ビール園からサイクリングロードへ戻り、環状道路にかかる「環状夢の橋」から、しばし橋の下を見下ろし、車の流れ、中央分離帯のバラを眺め、白石地下鉄駅で乗車し帰途に着く。桜の時期に、もう一度訪れてみたいところである。



モエレ沼公園にて(5月8日)



北大植物園にて(6月6日)



お祭り会場での体力測定会(8月1日)

## 〈平成27年の活動〉

	月 日	事業名	事業の概要
1	1月15日	冬の屋内ウォーキング会	12月から4月までの間、月1回、つどいむでウォーキング
2	1月23日	健康体操	指導者を招き、セラバンドを使っての健康運動
3	3月 6日	体験発表会	健康づくり実践者からの発表と意見交換、併せて年間の活動評価を行う
4	5月 8日	春のウォーキング会	モエレ沼公園の内周を歩く。併せてモエレ山に登る
5	6月 6日	北大キャンパスウォーキング会	北大植物園、さらに開催を大学祭に合わせて北大キャンパスを歩く
6	8月 1日	健康コーナーの開設	お祭り「燃えれ！我が街2015」で、地域住民の体力測定と健康相談会を開催
7	8月21日	夏のウォーキング会	白石サイクリングロードを5km歩いた後、アサヒビール札幌工場を見学
8	10月16日	秋のウォーキング会	紅葉を見ながら中島公園を4km歩いた後、道立文学館を見学
9	11月14日	地域健康教室	「あなたの健康寿命を延ばすコツ」をテーマに講演会を開催
10	12月18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、体力測定会を開催



アサヒビール園にて(8月21日)



中島公園にて(10月16日)



東苗穂福祉会館での講演会(11月14日)

# 苗穂地区

## 1 地域の住民が若く元気で過ごせるように

地域の中で健やかに安心して暮らせるようにと進められている健康づくりです。「自分の健康は自分で守る」を目標にして、個々のペースに合わせ、無理せず・楽しく・気軽に毎日歩きます。万歩計を付けて歩き、歩数を記録し、年度末には集計をします。

歩く事は誰にでもすぐ出来る健康づくりですので、心と身体を動かして元気で過ごしましょう。

※ 1日当たりの歩数

5,000 歩以下	2 3 名
5,001 歩～8,000 歩	2 8 名
8,001 歩～10,000 歩	8 名
10,001 歩以上	7 名



パールライスを見学



昔遊び  
百人一首

## 2 年間行事

### ① ウォーキング

5月 札幌市民ウォーキング

6月 円山公園

7月 前田森林公園

8月 旭山公園

10月 東区民ウォーキング

10月 中島公園

### ② パークゴルフ 5月～10月 年12回

### ③ その他の活動

6月 グラウンドゴルフ

7月 研修会及び見学会

白石清掃工場 パールライス工場

11月 健康教室

28年1月 昔遊びと健康相談

2月 研修会及び親睦会

子育てサロン 年12回

連町行事への参加

健康相談の様子



健康教室



## 3 活動事例紹介 「健康教室」

今年度の健康教室は、みなみ歯科医院の院長 南 謙二医師にお願いをして「歯周病と健康寿命」のテーマで講演をしていただきました。歯で物を噛む事は健康につながり、口が元気であれば身体も元気です。「とくに糖尿病との関連」も大きいとか、歯は何時までも大切にしましょう。



# 東区食生活改善推進員協議会

私たちは、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、地域の皆さんが健康な生活を過ごしていただけるように「食」を通してのボランティア活動をしています。

今年も、料理教室、おやこ食育教室、高齢者対象のすこやか食育支援事業、食生活改善展、チャリティバザー、「ひがしく健康スポーツまつり 2015」に参加、いろいろな機会にバランスの良い食事の大切さや減塩をすすめています。1月29日には、区民を交えて講話と調理実習を行いました。参加者にはみそ汁を持ってきていただき、塩分測定を行いました。健康寿命、生活習慣病、減塩の工夫、ロコモ予防と運動などの講話をし、3品で塩分2.3gの料理を作って薄味でも美味しく食べられることを話し合いました。

私たちは、地域の皆さんのお役に立ちたいと活動しています。お手伝いできる事がありましたら気軽に声をかけてください。

## 食生活改善展(パネル展) 手作りタッピースコーンでチャリティバザー



## ひがしく健康スポーツまつり 2015



## おやこ食育教室



## すこやか食育支援事業



# 21 スキップの会



私たちは、東区でおこなわれた「ウォーキング実践リーダー養成講座」を受講した仲間が集い、東区にとらわれることなく市内全域（近郊含む）をウォーキングすることを主に活動しています。年度初めにはみんなでコースを決め、夏季は月1回、4～6Km歩きます。冬季は月2回「つどーむ」を歩くとし室内ウォーキングコースにて実施しております。参加については事前の出欠を取らない自由参加形式で楽しく活動しております。会員は現在、市内全域にいる方で構成されております。「歩くのが好きな方」、「歩くことだけを希望する方」私たちのグループに是非参加してみてください。（体験のみ可能）

## 平成 27 年の活動報告

月	日	活 動 内 容
H27年1月	8日(木)20日(火)	つどーむ
2月	2日 (月)	東保健センターサポーターによる 「冬の運動不足解消」
	19日 (木)	つどーむ
3月	5日(木)19日(木)	つどーむ
4月	6日 (月)	27年度活動計画作
	21日 (火)	つどーむ
5月	22日 (金)	「市民ウォーキング大会」参加 (厚別区) 4k・6km ふれあいひろば あつべつ～
6月	3日 (水)	パールロード～伏古公園
7月	15日 (水)	屯田防風林～安春川
8月	20日 (木)	円山・円山公園～円山動物
9月	30日 (水)	野幌森林公園・博物館
10月	18日 (日)	「ひがしく健康・スポーツまつり」参加 つどーむ～丘珠空港～丘珠緑地公園
11月	5日 (木)	北大銀杏並木・北大キャンパス周辺
12月	7日(月)22日(火)	つどーむ
H28年1月	7日(木)18日(月)	つどーむ
2月	8日 (月)	東保健センターサポーターによる「太極拳」
	23日 (月)	つどーむ

北大～大通りウォーキング



野幌森林公園～博物館



忘年会カラオケ



～～～100歳 健康づくりをめざしています～～～

# パートナーシップヘルスケア イメージ図

東 区

## 連 携 協 働

### 東保健センター

- ・地区組織への支援、相談、助言
- ・地域で健康にかかわる人材育成
- ・講演会講師の派遣 ・情報提供
- ・健康機器の貸出(万歩計等)など
- ・保健師、栄養士等の健康相談会

### 東区健康づくり 連絡協議会

健康づくりを実践する住民団体等の代表者で構成される協議会  
10地区、食改1

### 各地区健康づくり実行委員会 等

(健康づくり活動を行う住民組織)

### 健 康 づ く り 活 動 推 進 員

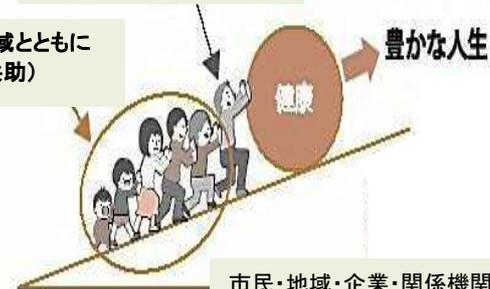
### 身近な住民への「声かけ運動」

生活習慣改善などの働きかけ ・ 参加呼びかけ

- ウォーキング実施
- ウォーキングの実践  
正しい歩き方を学ぶことで、健康な体をつくり、歩数の増加を目指す
- 食生活の改善  
野菜摂取量の増加を目指す
- 健康教育、健康体操(サポーター派遣)

地域とともに  
(共助)

市民一人ひとりが参画して  
(自助)



市民・地域・企業・関係機関が  
連携して……  
(坂道をゆるやかにする)

健康さっぽろ21  
(第二次)より抜粋

健康寿命を延ばす

### 《健康づくり活動推進員》

健康づくり活動を自ら実践すると共に、一般参加者に対する「声かけ」や閉じこもりな人へ「誘う」など地域活性化の役割を担う