

う お ー く

Walk

東区健康づくり連絡協議会 地区別活動誌

愛らんど 2017



健康・スポーツまつり 2016



東区健康づくり連絡協議会 総会



天使大学祭参加

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

東区健康づくり実践情報誌

「Walk 愛らんど 2017」の発刊によせて

毎年発刊しております「Walk 愛らんど」は、地域で健康づくりに取り組んでいる皆様のおかげを持ちまして、2017年版を発刊することができました。

各地区では、工夫を凝らして、健康づくり活動を進めています。ここでご紹介しているのは、それぞれの活動の一部に過ぎませんが、仲間作りや活動内容の参考に、また、団体同士、活動者同士の交流のきっかけに、この情報誌を活用いただくと幸いです。

東区健康づくり連絡協議会は、平成17年に健康づくり活動を行う団体の連携の場として結成されました。以降、10年に渡り、ウォーキング大会や健康づくりフェスティバルなど、区民の健康づくりを促進するための様々な事業を行っています。このように、地域における健康づくり活動が活発な区であるのは、様々な立場で活動に参加されている皆様のご尽力の賜物です。

健康づくり活動が未永く続き、皆さまの健康寿命の延伸に寄与できますよう、今後とも健康づくり連絡協議会の活動を盛り上げていきたいと思っております。

平成29年3月

東区健康づくり連絡協議会
会長 駒込 昌弘



<目次>

東区パートナーシップヘルスケア イメージ図	中表紙
★ 鉄東地区	1
★ 北光地区	2
★ 北栄地区	3
★ 栄西地区	4
★ 栄東地区	5
★ 元町地区	6
★ 伏古本町地区	7
★ 丘珠地区	8
★ 札苗地区	9
★ 苗穂地区	10
★ 東区食生活改善推進員協議会	11
★ 21スキップの会	12
★ ウォーキングマップからみた東区	裏表紙

東区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・情報提供
- ・健康機器の貸出
- ・保健師、栄養士等の健康相談会
など

東区健康づくり 連絡協議会

健康づくりを实践する住民団体等
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

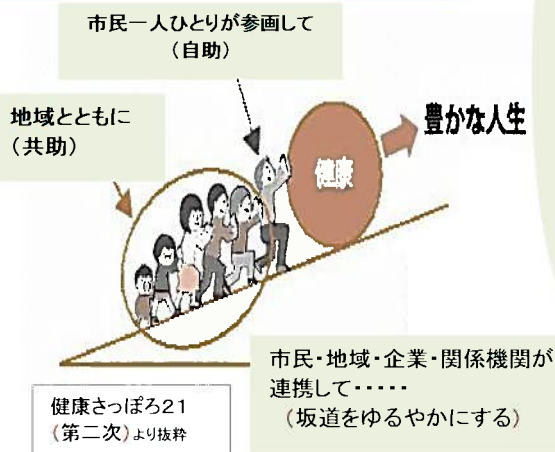
(健康づくり活動を行う住民組織)

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
- ウォーキングの实践
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)



《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ともに、一般参加者への「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



鉄

東

地

区



平成28年1月～12月の主な活動

- ☆1月 鉄東地区 第47回『冬の祭典』
- ☆2月 東区 第13回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(つどいむ)
- ☆〃 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63回市民大運動会
- ☆9月 鉄東地区 第7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2016
- ☆〃 鉄東・北光地区合同 パークゴルフ大会
- ☆11月 鉄東地区 第35回ボウリング大会

『第47回冬の祭典』H28. 1. 17開催



徒競走前の緊張感！

※鉄東の伝統ある冬の祭典 子供から大人まで参集し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』H28. 3. 11開催



真剣に聞き入る目！

※医師の「肺炎！予防接種と対策」、社会福祉士の「元気に過ごすためのヒント！」の講話をいただきました。

『第14回ラジオ体操』H28. 5. 1～10. 10開催



新鮮な空気を吸って！

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

『第63回市民大運動会』H28. 8. 28開催



籠の中を目指して！

※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35回ボウリング大会』H28. 11. 3開催



ストライク 目指して奮闘！

※日頃の運動不足を解消のため、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。

『鉄東地区カラオケ同好会』H28. 2. 13開催



カラオケ唄って夜を満喫！

※30年の歴史ある同好会は約40名の会員が在籍し健康維持のため月1回 のど自慢で発散しています。

北光地区平成 28 年活動報告

- ◆ 雪んこ大会 2月 21日(日)
- ◆ 円山公園ウォーキング 5月 6日(金)
- ◆ クリーンウォーキング 5月 30日(月)
- ◆ 連町分区対抗パークゴルフ大会 9月 3日(土)
- ◆ 防災対策とウォーキング 9月 13日(火)
- ◆ 健康づくり相談会 10月 24日(月)

クリーンウォーキング

「ごみゼロの日」に合わせて、各自宅から北光会館までごみ拾いをしながら歩く「クリーンウォーキング」を実施しました。

会館では、東区清掃事務所職員の方の講座を聴講しました。



防災対策とウォーキング

近隣の一時避難場所に集合して備蓄されている災害対策備品等を確認し、その後各町内会単位で北光会館までウォーキングしました。約80名の参加者は、北光会館で東区職員の講話も聴講しました。



健康づくり相談会

当日は 50 名が参加し、「生活習慣病」をテーマに、社会医療法人母恋天使病院顧問(消化器内科)辻崎正幸先生から講演をいただきました。





北栄地区



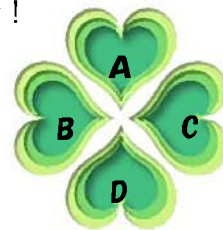
平成 28 年の主な活動

- ♣ 防災教育とやきいも
- ♣ 防犯教室とパトロール
- ♣ 美香保夏祭りバザー
- ♣ ミニ縁日
- ♣ 夏休みのラジオ体操

4(フォー)アイランドマーク

4(フォー)アイランドは4つの島という意味です。
ABCDそれぞれのアイランドをご紹介します！

- A アイランド appetite (食欲)
- B アイランド balance (安定)
- C アイランド calmly (あたたかさ)
- D アイランド dynamic(積極的)



ミニ縁日



バルーン上手につくれるかな？

親子で楽しんでいます



防災教室とやきいもパーティ



消火器むずかしい…



親子でパトロールに出発
その後おいしいやきいもを食べました

百合が原 ウォーキング

雨の中の
ウォーキングでした



リリートレインで園内1周



「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28年—主な活動のあらまし

最近の「少子高齢社会」と「健康寿命延伸」を意識して、特に「とくとく健診」の受診啓発や、
＜転倒予防のための講座＞、＜体力測定教室＞等に力を入れた企画を推進！
また、地域の交流のための行事も種々試みを継続しました。

- 健康づくりの集い(年4回)
- いきいきサロン～レクリエーション・軽食・健康相談等(年3回)
- 三世代交流の集い(栄西まつり)8月実施
- 親睦パークゴルフ大会(於:つどいむ)
- 高齢者ふれあい昼食会(70歳以上・独居老人主体)
- 介護予防フェスタ・転倒予防講座(年2回)



いきいきサロン

毎回、各種余興やレクリエーションを楽しみ、
軽食をとりながら歓談のひとときを(参加料:200円)

三世代交流のつどい-栄西まつり(第11回)
恒例の栄中学校生徒の太鼓演奏で幕開け。
各種ゲームやおしるこ、すいとんを楽しみながら、
皆で楽しく!(参加:約700名超)



親睦パークゴルフ大会

「今年こそは上位入賞を!」と、気合を入れての
プレーで白熱...



高齢者ふれあい昼食会(10月・2回開催)
日頃、外出機会の少ない方々が交流する機会
として、独居で暮らす高齢者が一同に会し、余
興や会食を楽しみながら歓談～



栄 東 地 区

【平成28年の主な活動内容】

健康ウォーク歩こう運動

開催月日	内 容	参加者数
2月15日(月)	健康講話(ピロリ菌)	35名
3月11日(金)	健康体操	32名
5月6日(金)	円山公園・北海道神宮・円山動物園散策	37名
6月15日(水)	札幌ドーム 展望台見学	40名
7月7日(木)	中島公園 豊平館散策	59名
8月25日(木)	百合が原公園散策・健康体操・東区音頭	19名
9月14日(水)	さとらんど散策	32名
10月11日(火)	健康教室(笑いヨガ)	32名
11月14日(月)	健康教室(タッピー体操)	23名
29年2月23日(木)	健康教室(歯の衛生)	30名
29年3月8日(木)	健康教室(がんの征圧を目指して)	24名

パークゴルフ大会

8月19日(金)	つどーむパークゴルフ場	54名
----------	-------------	-----

ふれあいお食事会

10月5日(水)	食事・健康体操・的入れゲーム	78名
----------	----------------	-----

健康ウォーク歩こう運動

栄東連合町内会女性部が主体となり、平成3年度から「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います。

平成28年度は、円山公園や中島公園、さとらんど等の散策を行ったほか、札幌ドーム展望台の見学、健康教室や健康体操を実施し、参加者に好評を博しています。

ウォーキングや施設見学の際は、話に花が咲き、非常に楽しい時間を過ごしています。



パークゴルフ大会

栄東連合町内会青少年体育部が主体となり、平成14年度から「パークゴルフ大会」をつどーむパークゴルフコースで開催。

この年は地域の愛好家54名が参加し、例年さわやかな汗を流しています。



ふれあいお食事会

福祉のまち推進センターが、一人暮らしのお年寄りを対象に「ふれあいお食事会」を開催しています。

福祉協力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ひじき炒、ジャガイモサラダなどに舌鼓を打った後、頭の体操や的入れゲームで大変盛り上がりしました。



●●●●● 元町地区 ●●●●●



いきいき健康づくり事業



……平成28年(28年1月～12月)の主な行事……

4/21(木)

いきいき健康づくり スタート集会

一年の皮きり！
体力測定をし、データをとりました。



5/25(水)

春のはつらつウォーキング

元町会館⇒札幌ビール園
途中、郷土資料館で大友亀太郎を学び、美味しいビールをいただきました。



6/9(木)

【個人戦】

パークゴルフ大会

7/21(木)

【単町対抗戦】

恒例となったパークゴルフ大会。
単町対抗戦は年々盛り上がります。現在、元町二区が連覇中。



9/2(金)

お楽しみハイキング

元町会館⇒さとらんど
毎年の行事にしている町内会もある、人気のハイキング。



11/17(木)

健康づくり講座 & 体力測定

スタートから半年。
効果はあった?!



講座は「冬の入浴の仕方」

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(悪天候などでは、同会館内で一種のサロン機能を果たしています)。毎年、1月の第1水曜日は、札幌村神社の初詣からスタートです。



伏古本町地区

健康づくり推進会 平成28年の活動報告

平成28年現在、会員登録数は81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、8月には1泊旅行を、10月には最後の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や健康講話をおこない、健康に常に気を付けるためのイベントを実施しています。今後も地域の皆さんに声をかけ、「健康のために無理をしない」「みんな仲良く」を合言葉に、多くの方に参加してもらうよう、楽しく活動していきます。

《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

28年 パークゴルフ出席数 453名

28年 イベント出席数 576名



総会



地域健康教室(医師会)



ウォーキング大会

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」

丘珠地区福祉のまち推進センター健康づくり事業では、地区の高齢化に伴い、主に65歳以上の方を対象に月1回健康教室を開催しています。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」を合言葉に活動しております。

また、地区の運動会などの多くの行事にも積極的に参加し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て、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。

《平成28年の活動報告》

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(ヨガ)
3月	ストレッチ健康体操
4月	ストレッチ健康体操 (天使大学生3人参加)
5月	花見ウォーキング さとらんど
6月	健康講座 ストレッチ健康体操
7月	研修会(開拓の村、道立博物館)
8月	ストレッチ健康体操 (ヨガ・天使大学生6人参加)
9月	ストレッチ健康体操ほか
10月	19日 ストレッチ体操(ヨガ) 23日 ひがしく健康・スポーツ まつり参加
11月	ゲーム大会 ストレッチ健康体操
12月	ストレッチ健康体操 健康講座



7月 北海道開拓の村見学



9月 研修会



11月 健康講座

札 苗 地 区

ウォーキングを主体に健康づくりを目指す者にとって、開催当日の天気は大変気になるところです。2016年を振り返って、相次ぐ台風の上陸で、北海道に大きな被害をもたらしたことは記憶に新しいところです。幸い札幌は台風による被害こそなかったものの、長雨が続き、行事を中止しなければならぬ事態も発生しました。主催者として、雨の場合を考慮して企画する必要性も多くなったのではないのでしょうか。

2年前、バスに乗っている途中で強雨となり、急きょ会場を新千歳空港に変更して、ウォーキング会を開催したことがありました。今回、リベンジの思いで開催したおすすめの行事を以下に紹介します。

10月5日、曇り、気温17度、会場を千歳市に移し「秋のウォーキング会」が開催された。午前9時、参加者32名を乗せてバスは千歳市へ向けて出発、10時30分に千歳市林東公園(駐車場、トイレ設備有り)に到着する。千歳川に沿って敷設された遊歩道を下流に向け、インディアン水車までの4.3kmを歩く行程である。準備体操を終え、出発してまもなく、景観に留意して建設された「おはよう橋」に立ち寄る。支笏湖を源とする千歳川の水は清く、悠々と流れるその様は美しい。橋の上で記念撮影(写真掲載)。さらに川に沿って進むと川幅は徐々に広がり流れも緩やかに、清流にしか生えない水草等を眺めながら、インディアン水車までの1時間半コースは飽きることはない。インディアン水車によるサケの捕獲は、残念ながら見ることはできなかったものの、築の廻りを泳ぐサケは散見できた。昼食は、隣接の「道の駅サーモンパーク千歳」でとったが、同駅で食べることができるピザやスープカレー、いくら丼等は大変美味しい。午後から水族館を見学、巨大水槽のサケには迫力がある。「千歳川の水中がそのまま水族館に」をキャッチフレーズにするだけあって、様々な淡水魚を観察することができた。帰りに千歳ワイナリーを見学、ハスカップワインを試飲し、ほろ酔い気分でバスにゆられながら帰路に着く。



千歳川おはよう橋にて(10月5日)



東苗穂福祉会館で健康体操(2月24日)



東苗穂福祉会館で体験発表会(3月11日)

〈平成28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	冬期間(12月~4月)、月2回(計9回)つどいむでウォーキング会を開催
2 2月24日	健康体操	指導者を招き、セラバンドを使った健康運動を開催
3 3月11日	体験発表会・定期総会	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10日	春のウォーキング会	白石サイクリングロードを5km、途中、桜並木を見ながら歩いた後、アサヒビール札幌工場を見学
5 6月24日	ウォーキングとバーベキューパーティー	さとらんど公園内を3km歩いた後、バーベキューパーティーを開催
6 8月6日	燃えれ！我が街・体力測定会	お祭り会場で、一般住民を対象とした体力測定会を開催
7 8月26日	夏のウォーキング会	雨天中止(会場:モエレ沼公園)
8 10月5日	秋のウォーキング会	おはよう橋から千歳川沿にインディアン水車まで約4.3kmのウォーキングとサケのふるさと館、千歳ワイナリーを見学
9 11月19日	地域健康教室	「脳梗塞にならないために」をテーマに講演会を開催
10 12月16日	健康づくりのための体力測定会	モエレ交流センターにおいて、体力測定会を開催



白石サイクリングロード桜並木を背景に(5月10日)



お祭り会場での体力測定会(8月6日)



モエレ交流センターで講演会(11月19日)

苗穂地区

1 地域の住民が若く元気で過ごせる様に

健康づくりが発足した時から「自分の健康は自分で守る」を目標に進めてきました。年を重ねるとともに、ひきこもりに、なりがちですが少しでも地域の中へ参加をし、健康で生き生きと暮らせるように、会員一人ひとりが万歩計を付けて歩き、毎日記録をしてそれを集計しています。

無理せず、楽しく、自分のペースで歩き、いつまでも若く元気で過ごしたいと思います。

* 1日当たりの歩数

5,000 歩以下	25 名
5,001 歩~8,000 歩	33 名
8,001 歩~10,000 歩	8 名
10,001 歩以上	5 名

2 年間行事

① ウォーキング

5月 札幌市民交流ウォーキング

6月 川下公園

7月 モエレ沼公園

8月 円山動物園

9月 中島公園

10月 ひがしく健康・スポーツまつりウォーキング

② パークゴルフ 5月~10月 年 12回

③ その他の活動

6月 グランドゴルフ

9月 研修会及び見学会

下水道科学館・東洋水産

29年 1月 昔遊びと健康相談

2月 ウォーキングについての講習会

2月 研修会及び親睦会

子育てサロン参加 年 12回

*モエレ沼公園にて



*ナイスシヨット
グランドゴルフ



*東洋水産工場見学



*あへあほ体操



*円山動物園にて
白熊のリラ

3 活動事例紹介 「健康教室」

冬になりますとあまり身体を動かす事も、少なくなりますので「心と身体の健康」を願って「あへあほ体操」を行いました。ゆっくりとした体操で、全身の筋肉をほぐし、普段使わない筋肉もほぐれ身体が軽くなったようです。その後はお腹の中から声を出して歌い、全員元気で笑顔になり楽しいひと時でした。



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。現在、東区では男性6名を含む148名の推進員がいます。

ご多分に漏れず、東区も高齢化が進んでいます。歯が弱くてうまく噛み切れなかったり、飲み込みが悪くなっている方のための食事(介護食)の講習を2回行いました。また、数年ぶりにウォーキングを行い、保健センターから雪印乳業、福山醸造、サッポロビール園の見学、最後はビール園でおいしいジンギスカンをいただき、体力づくりと親睦を深めました。

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。

☆今年度の活動状況☆

- 4/21 総会・研修(介護食)
- 6/7 養成講座開講式
- 6/21 ウォーキング
- 7/11 養成講座閉講式
- 7/24 おやこ食育教室
- 7/29 食と健康懇談会
- 8/26 野菜料理教室
- 9/30 食生活改善展
" 盲導犬チャリティーバザー
- 10/13 乳製品料理教室
- 10/23 魚料理教室
- 11/25 介護食教室
- 1/13 お楽しみ交流会

- すこやか食育支援事業(3回)
- 伝達料理講習会(各地区)
- 各地区事業
- 道・市の委託事業
- 道・市・区・他団体事業への参加

☺ ウォーキング



☺ おいしい

ジンギスカンを

いただきました

🍚 介護食実習

- ・おかゆ
- ・ニョッキの雑煮風
もちのかわりに芋のニョッキ
- ・タラの吹き寄せ蒸し
とろろとあんでのどこし良く
- ・お米のゼリー
- ・サバみそ煮缶ゼリー
- ・ゴボウのゼリー
- ・ニンジンゼリー
- ・オレンジゼリー
- ・紅茶ゼリー



21 スキップの会



スキップの会は「100歳健康づくり」をモットーに心身に健康寿命を延ばせるようウォーキングを頑張っています。

東区の「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、年度の始めにコースを決め、ウォーキングを実践しております。

事前の出欠をとらない自由参加形式で楽しく活動しております。

皆さんもスキップの会に参加してみてください。

ウォーキングしながらのおしゃべり最高です。

平成28年の活動報告

平成28年1月7日(木) 18日(月)	つどいむ(ウォーキングコース)
2月8日(月)	太極拳体験 札幌市サポーター派遣事業で冬の運動不足を解消。
23日(月)	つどいむ(ウォーキングコース)
3月7日(月) 22日(火)	つどいむ(ウォーキングコース)
4月5日(火) 21日(木)	つどいむ(ウォーキングコース) 百合が原公園(北区)へウォーキング いよいよ屋外でのウォーキング活動スタート!
5月23日(月)	第9回市民交流ウォーキング 北区・安春川と屯田防風林コース
6月3日(金)	川下公園(白石区) ライラックが満開でした
7月14日(木)	中島公園・豊平館(中央区) 鴨々川沿いをウォーキング
8月25日(月)	旭山記念公園ウォーキングコース 札幌の街並みも一望できるコースでした
9月29日(木)	野幌開拓の村(江別市) 古い街並みをウォーキング
10月23日(日)	ひがしく健康・スポーツまつり 雨天のため、つどいむウォーキングコースを歩きました
11月1日(火)	北大銀杏並木・博物館(北区) 中央食堂で学食を食べました。
12月5日(月) 19日(月)	忘年会 カラオケで大盛会♪ つどいむ(ウォーキングコース)



▲豊平館前(7月)



▲開拓の村(9月)



▲北大銀杏並木(11月)

～一年を通じて、一緒に楽しく歩きましょう～

ウォーキングマップからみたひがしく

【東区の基本データ】

面積 56.97 平方km

人口 263,473 人

世帯数 126,129 人

(2017年2月1日現在)

東区は札幌市の北東部に位置しています。



地形は平たんで、区内の最高点は、標高62mの人工の山「モエレ山」です。



東区ウォーキングマップは、東区健康づくり連絡協議会おすすめのウォーキングコースです。

コースの総延長は、約 39.8 km。
10 地区を歩きながら、区内のみどころを巡ります。

栄東・栄西地区を巡るコースです。つどむのランニングデッキは、冬場のウォーキングの強い味方です。

北光・北栄地区のコースは、プラタナスやナナカマドなどの豊かな街路樹が特徴です。

丘珠地区を横断するコースです。モエレ沼公園を目指します。

札苗地区を周回し、さくらんどの向かうコース。コース距離は、全コース中最長の7 km。

鉄東地区と苗穂地区をたどるコースは、東区の開拓の歴史に触れることができます。

伏古本町地区のパープルロードは、春に藤が咲き誇ります。元町地区は、イチョウ並木を歩くコースです。

