

# 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。