

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	さとらんど公園内を3km歩いた後、バーベキューパーティを開催
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)