

# 札 苗 地 区

平成29年度は、しばらく休止していた登山を復活させました。登山といっても、札幌近郊の高齢者でも登れる山を対象としています。今年、円山(225m)を登りましたが、久しぶりの登山ということもあり、時間をかけてゆっくりと登りました。登山は、筋力や心肺能力の強化、脂肪を減らすなど健康づくりの効果が大きいといわれています。これからも年1回、登山を企画に取り入れていきたいと思っています。登山に向け、トレーニング等日頃から体を鍛え、多くの方に挑戦して欲しいと思っています。

先日、都道府県別平均寿命が発表され、男子で、滋賀県が長野県を抜いて1位になった記事が新聞に掲載されていました。滋賀県は、運動など健康づくりのために1日15分を費やすよう訴える、「健康への1%投資運動」を展開したそうです。官民一体となって健康維持に向けた地道な取り組みが良かったのではないかとのことです。毎日、短時間でも、自分に適した健康づくりに取り組むことが、健康寿命をのばす秘訣だと思います。

7月に「夏のウォーキング会」として開催した行事を下記に紹介します。

7月11日(火)、曇り時々小雨、気温26度、バスで9時30分札幌北会館を目的地である岩見沢「ワイナリーと花巡りの旅」へ向け出発、参加者25名。10時45分、映画のロケ地となった「宝水ワイナリー」に到着、ワインの製造等について説明を受けた後ワインを試飲、1時間滞在。次の目的地、岩見沢公園内にある「バラ園」には10分程で到着、ボランティアガイドによる説明を受けながら、ほのかに香るバラ園を周遊。園内には約630種8800株のバラやハマナスが植えられているとのこと、昼食をとり1時間半程園内に滞在。次の目的地である「あやめ園」には5分ほどで到着、あやめは咲き終わっていたものの、菖蒲が丁度満開で園内を1周する。14時に帰途に着く。「ワイナリーと花巡りの旅」は、心身をリフレッシュするには充分な旅となった。



モエレ沼公園の桜を背景に(5月8日)



さとらんどバーベキューハウスにて(6月23日)



岩見沢公園バラ園にて(7月11日)

## 〈平成29年の活動〉

|    | 月 日    | 事業名               | 事業の概要                                       |
|----|--------|-------------------|---|
| 1  | 1月13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         |
| 3  | 3月10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 8日  | 春のウォーキング会         | モエレ沼公園内の桜を眺めながら約4kmをウォーキング                  |
| 5  | 6月23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ウォーキング後、バーベキューパーティを開催           |
| 6  | 7月11日  | 夏のウォーキング会         | バスを貸し切り、岩見沢市にある宝水ワイナリーを見学、岩見沢公園バラ園、あやめ園で花巡り |
| 7  | 8月 5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実施                   |
| 8  | 9月 1日  | 登山と動物園見学          | 円山(225m)登山と動物園見学                            |
| 9  | 10月 4日 | 秋のウォーキング会         | バスを貸し切り、余市町で、ぶどう狩り、ジンギスカンパーティを開催            |
| 10 | 11月11日 | 地域健康教室            | 「歯周病と全身疾患について」をテーマに講演会を開催                   |
| 11 | 12月14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                      |



円山山頂にて(9月1日)



ブドウ狩り会場で(10月4日)



体力測定会(12月14日)