

札 苗 地 区

平成30年は、多くの台風や大地震が発生し、各地に甚大な被害をもたらしました。5年ぶりに野幌森林公園を会場にウォーキング会を開催しましたが、いたるところで巨木が台風でなぎ倒され、自然の猛威を目の当たりにしました。

そんな状況下でありながら、計画した行事は比較的天候に恵まれ、一度も中止することなく開催できたことは幸運としか言いようがありません。

健康づくり推進会が発足して8年目を迎えました。会員の皆さんも高齢化しております。以前のように、長距離、長時間歩くことが難しくなりつつあります。今後は、一つ目として30分位のコースを正しい姿勢で歩けるよう指導を徹底する（①背筋をピンと伸ばす、②目線を30m前方におく、③かかとから着地する、④腕は自然に振る）、二つ目として筋力のつく歩き方（インターバル速歩等）を取り入れる、それらが歩行寿命を延ばすことに繋がることを期待しながら、目標とする健康づくりを目指したいと思います。

貸し切りバスを利用したサマーウォーキング会は、7月4日（水）、支笏湖を舞台に28名が参加して開催された。西日本に大きな災害をもたらした大型台風の接近で開催が危ぶまれたが、当日は穏やかに予定通り実施することができた。札幌を9時に出発、1時間程で支笏湖に到着。バス駐車場を起点に、湖畔に沿って千歳川の始点にかかる赤い鉄橋（山線鉄橋）まで、そこから折り返し遊覧船乗り場までの約2.5kmを30分かけて歩く。当日は、雲が低く垂れこめ、支笏湖を囲むように聳える恵庭岳、風不死岳、梅前山を見ることはできなかったものの、透明度の高い静かな支笏湖を眺めながらのウォーキングは、日頃の疲れを癒すに充分な行事となった。



モエシ沼公園の桜を背景に（5月4日）



支笏湖畔にて（7月4日）



三角山頂上にて（9月3日）

<平成30年の活動>

	月日	事業名	事業の概要
1	1月12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）つどいでウォーキング会を開催
2	3月9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
3	5月4日	春のウォーキング会	モエシ沼公園内の桜を眺めながら約4kmをウォーキング
4	6月22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
5	7月4日	夏のウォーキング会	バスを貸し切り、支笏湖畔コース2.5kmをウォーキング、サッポロビール北海道工場を見学
6	8月4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
7	9月3日	登山	三角山（311m）登山
8	9月28日	秋のウォーキング会（1）	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
9	10月26日	秋のウォーキング会（2）	紅葉の野幌森林公園大沢口コース6kmをウォーキング
10	11月21日	地域健康教室	モエシ交流センターで「認知症の兆しと治療について」をテーマに講演会を開催
11	12月19日	健康づくりのための体力測定会	モエシ交流センターにおいて、体力測定会を開催



ぶどう狩り後の昼食会場前にて（9月28日）



野幌森林公園の紅葉を背景に（10月26日）



体力測定会（12月19日）