

札 苗 地 区

札苗地区に、「健康づくり推進会」が発足して、令和2年で10年目を迎えます。ウォーキングを主体に健康づくりをしてきましたが、「歩く」という単純な行動が、健康づくりをする上で、いかに重要でかつ効果的であるということが皆さん理解していると思います。最近、新聞に、「1日8千歩、そのうち早歩きなどの運動を20分加えることで、病気の発症率が約10分の1に低下する」ということが疫学調査で検証された。」との記事が掲載されていました。歩くことが、健康づくりに効果的であることの証明ではないかと思えます。会員の中には、ほぼ毎日1時間以上歩くことを日課としてしている人がいますが本当に元気です。しかし、毎日歩くことはそう簡単ではありません。どうしても3日坊主になりかねません。それを実行するには、最初は、軽い目標を立て記録し、習慣化させることです。しかし、何よりも大事なことは「強い信念」を持って実行することです。さらに、下半身の筋力強化を図るため、1日、スクワット体操を1回あたり10～20回、計2～3回行ってください。あなたの健康寿命は確実に延びるはずですよ。

「紅葉狩りウォーキング会」が、10月25日(金)、野幌森林公園を会場に開催された。曇りで温度15度、参加者17名は、4台の車に分乗し、現地10時到着。今年、「北海道開拓の村」と「北海道博物館」をツアーガイド付きの見学にした。「北海道開拓の村」では、3班に分かれ、市街地群、漁村群、農村群、山村群をガイドの説明を聞きながら周遊、当時の生活等に思いを馳せたり、懐かしさ等を感じながらの90分であった。昼食は、開拓の村食堂でとる。「北海道博物館」では、14時から15時までのハイライトツアーに参加。2015年に、現在の施設として開設されたが、展示のコンセプトが良く整理され充実した内容に変わっていた。ガイドの説明を受けながら1時間、北海道の自然、歴史、文化に触れることができた貴重な時間となった。



モエシ沼公園の桜を背景に(5月2日)



ウトナイ湖にて(7月11日)



ぶどう狩り会場前にて(9月18日)

<令和元年の活動>

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～3月)、月2回(計7回)つごむでウォーキング会を開催
2 3月8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2日	春のウォーキング会	モエシ沼公園内の桜を見ながら周回約4kmをウォーキング
4 6月21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11日	夏のウォーキング会	バスを貸し切り、ウトナイ湖コース3.5kmをウォーキング、キリンビール北海道工場を見学
6 8月3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 8月23日	登山	円山登山を予定していたが荒天のため中止
8 9月18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25日	秋のウォーキング会(2) (紅葉狩りウォーキング会)	野幌森林公園内にある「北海道開拓の村」「北海道博物館」をツアーガイドによる案内で見学
10 11月13日	市民健康教育講座	モエシ交流センターで「認知症は怖くない～その予防法および発症しても幸せに暮らすコツとは～」をテーマに講演会を開催
11 12月20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



野幌森林公園の紅葉を背景に(10月25日)



市民健康教育講座・モエシ交流センターにて(11月13日)



体力測定会(12月20日)