



東区の健康づくり実践情報誌

ウォーク

Walk 愛らんど2006



発行：東区健康づくり連絡協議会

東区保健福祉部地域保健課（東保健センター）

目 次

★ 東区の健康づくり実践情報誌

『Walk 愛らんど 2006』の発刊によせて・・・・・・・・・・ 1

★ 各地区・団体の取組紹介

鉄 東 地 区	・・・・・・・・・・	2
北 光 地 区	・・・・・・・・・・	3
北 栄 地 区	・・・・・・・・・・	4
栄 西 地 区	・・・・・・・・・・	5
栄 東 地 区	・・・・・・・・・・	6
元 町 地 区	・・・・・・・・・・	7
伏 古 本 町 地 区	・・・・・・・・・・	8
丘 珠 地 区	・・・・・・・・・・	9
札 苗 地 区	・・・・・・・・・・	10
苗 穂 地 区	・・・・・・・・・・	11
東区健康ふれあい推進会	・・・・・・・・・・	12
東区食生活改善推進員協議会	・・・・・・・・・・	13

「Walk 愛らんど 2006」の発刊によせて

東区では、平成9年度に「東区民健康づくり懇話会」が設置され、その2年後に厚生労働省の「健康づくりモデル事業」が鉄東地区第15分区で開始されました。

これらを契機として、各地域における健康づくりの気運が高まり、組織化が進んだことから、各団体の交流を図るとともに、東区における健康づくり運動をより活発にしようという趣旨で、平成14年度末に「東区地域健康づくり代表者連絡会議」を設置し、各種の事業を展開して参りました。

今年度に入り、これらの組織の再検討を行い、「東区地域健康づくり代表者連絡会議」と「東区民健康づくり懇話会」を統合して、名称も「東区健康づくり連絡協議会（略称『健連協』）」に改めたところであります。

今年も「東区健康づくりフェスティバル」の開催を機に、「東区の健康づくり実践情報誌 Walk 愛らんど 2006」を作成いたしました。各団体の活動状況の中から、特色のあるものを簡潔にまとめております。この情報誌がそれぞれの地域や団体の活動の参考となり、相互の交流発展とともに、東区全体の健康づくり活動が更に大きく飛躍することを期待しております。

平成18年3月 東区健康づくり連絡協議会 会長 鷲岡 彰

私たちの健康の水準は、近年の医療技術の進歩や生活水準の向上、さらには公衆衛生等の社会保障の充実により、世界でも最高のレベルに到達しています。しかし、一方では、栄養・食生活、身体活動・運動等の生活習慣によって生じる「生活習慣病」の増加が大きな問題となっています。

また、わが国の平均寿命も、男性は78.6歳、女性は85.6歳と世界の最高水準に達していますが、私たちの関心は寿命の長さだけでなく、生活の質にも配慮したいいわゆる「健康寿命」に向けられています。

このような状況の中で私たちが住む東区では、従前より地域に根ざした健康づくり活動が活発に行われており、札幌市が策定した「健康さっぽろ21」の目標達成に向け、東区全地区がそれぞれの特性を生かした健康づくり事業を展開しています。

今年も、これら地域の活動を「Walk 愛らんど 2006」としてまとめ、皆様に報告することができました。この冊子が皆様の健康づくり活動のエネルギーとなり、また、組織が再編・統合され新たに立ち上がった「東区健康づくり連絡協議会」がさらに発展することを祈念し、発刊にあたってのご挨拶といたします。

平成18年3月 東区地域保健担当部長 高橋 広夫

鉄東地区の取り組み

平成17年度の主な活動内容



朝は、ラジオ体操で元気にスタート！

■三年目の新生公園ラジオ体操会は、5月8日から10月の体育の日まで開く

鉄東地区新地域の健康づくりの一環として、「新生公園ラジオ体操会」（東区北8条東7丁目）が、一昨年の7月1日に発足。今年は5月8日から10月の体育の日まで開かれ、一日平均80名、延べ人1万2,000人が参加して快調に実施されました。

同公園ラジオ体操会会長の金田博年さんは「誰でも気楽に参加でき、地域健康づくりの集成であるこの会を、今年も元気に行ったことに喜びを感じています。また、9月に実施された札幌ラジオ体操会コンクールでは、個人優勝など日頃の真摯な活動が栄冠となって評価されたもの。さらに地域の皆さんとより尚一層、健康づくりを通じた交流の輪に弾みがつきました」と、爽やかに語っていました。

「こころの健康」も大切に

●第2回同 15 分区町内会が作品展を開催

平成11年度から健康づくりのモデル地区となりさまざまな事業を、ほかの地区に先駆けて取り組む鉄東第15分区町内会の健康推進部。

同地域のヘルスケア推進員（健康づくりボランティア＝佐久間昭夫代表）は、身体の健康に加え、川柳や書道、陶芸など趣味を生かしたメンタルヘルスに目を向け、その作品展を7月11日から13日までの3日間東区民センター一階ロビーで開催しました。

会場はパネル16枚に、会員の日頃の成果を結集した絵画や写真、書道など70点を展示し好評でした。



◆鉄東地区と苗穂地区等の合同パークゴルフ大会開く
鉄東地区と苗穂地区の合同パークゴルフ大会が、10月26日（水）、千歳市のふじパークゴルフ場で開催されました。
この日、天候にも恵まれ鉄東地域健康づくり実行委員会と苗穂健康づくり実行委員会の三団体メンバー約30名が参加。
送迎バスの中で、東区健康ふれあい推進会の公認指導員からパークゴルフに関する解説。会場の千歳ふじ会場では起伏の多い難コースに、秋のこちよい風にあられながら悪戦苦闘し、笑顔で日頃の腕前を披露し、ふれあいのひと時をたのしみました。
昼食は名物のジンギスカン鍋に舌鼓を打ちながら、昼からのプレーに一段と気合を入れていました。
主催者も、今年はずっと参加者を増やし、町内会の垣根をこえた健康づくり事業を展開するという。



※ 拡大する健康づくり効果の北8通り・アマとホップのフラワーロード



▲ 斜め通り（ファイターズ通り）が第14回YOSAKOIソーラン祭りのパレード会場に

北光地区健康づくりセンターだより

平成 16 年 5 月「北光地区健康づくりセンター」設立後、現在会員数 330 名の大世帯となり、万歩計を付けて毎日記録し、歩くことを生活の中で習慣化しています。

●平成 17 年度の主な事業●

8/25 健康づくり相談会の開催



今年は、生活習慣病の予防をテーマに、藤田医師の講演と個別健康相談会を中心に開催しました。講話は、「ウォーキングと骨密度」と題して、骨粗鬆症とカルシウム豊富でバランスの取れた食事の大切さでした。その後、個別健康相談会、骨密度・体脂肪・血圧測定を行ったほかに、スロットボールで楽しく有意義な時をすごしました。

11/12 北光地区三世代交流グラウンドゴルフ大会



“つどいむ屋内アリーナ”を一日借り切って、グラウンドゴルフ大会を行いました。

- 児童と保護者の部 10時から 80名
- 一般の部 12時から 75名

午前と午後の2回にわかれ、北光地区の住民の皆さん誰でもが参加できるように企画しましたところ、155名の参加があり、元気で仲良く、楽しい共生のまちづくりに向けて楽しい一日を過ごしました。

❀ 北栄地区 ❀

☆ 平成17年度の主な活動 ☆



ミニ縁日で大人も子供も大喜び！

北栄連合町内会健康づくり推進会では、4つのブロックに分け、きめ細かな活動をしております。特に小学生と幼児を対象に「心と体の健康」と「自分の健康は自分で！！」をスローガンに活動を進めています。

また、高齢者との交流にも力を入れ、「東区音頭」で体を動かし、元気な体カづくりに取り組んでいます。

健康づくり推進会から発足した「東区音頭」が東区に広まったことは、とてもすばらしく思っています。

- ・クリーンウォーキングと東区音頭
- ・夏休みラジオ体操
- ・ミニ縁日
- ・リサイクルバザー(美香保夏祭り会場)
- ・普通救命講習会
- ・パークゴルフ交流会
- ・講演会(認知症の予防、腰痛・膝関節痛の治療と予防)



ラジオ体操コンクールで優勝しました！



クリーンウォーキングで街をきれいに！



平成17年度

栄西地区の活動

栄西健康づくり実行委員会

平成17年度のウォーキング活動参加者は456名で万歩計を携行して自主的に各町内会で活動を展開している。

その方法は多様であり、犬の散歩と共に・ゲートボールと併合しながら・隣人と一緒に・などで継続実施している。また、

8月18日に栄42条会館前に98名のウォーキング参加者が集合し北区の百合が原公園までのコースを歩いた。さらに10月10日の体育の日には「自然と親しみ体力向上のために」ニセコ五色温泉・山の家にむけ歩く楽しみを175名で味わった。



【筋力アップとストレッチ 食生活改善を考える集い】

これから冬期に向かってどう健康を保つかをテーマに11月10日午後1時から栄42条会館で「健康づくり運動参加者の集い」が開かれた。

“筋力アップとストレッチ”をメデカルフィットネス協会の高坂先生の指導で日常生活の中でどうこの運動を生かすか？について学んだ。また、日常における「食生活改善」のために“自分にピッタリの一食分”をテーマの講義を東保健センター佐々木管理栄養士から受け、併せて地域の食改善推進委員の皆さんが作った“日常生活における望ましいメニュー”を紹介していただき、これからの食生活のありかたを勉強した。なお、当日の参加者は131名で大盛況の学習会であった。



栄東地区（健康ウォーク歩こう運動）

発足からこれまでの活動

栄東地区では、平成3年から、連合町内会女性部が中心となり、ウォーキングを通して地域住民の健康増進と交流を図り、併せて健康に関する知識の普及を目的に「健康ウォーク歩こう運動」をスタートし、次のように、徐々に活動内容を広げていきました。

【当初】春から秋にかけて、毎月1回、日の丸会館と百合が原公園を往復。

【平成7年度から】オープンしたばかりの「サッポロさとらんど」を新しくウォーキングコースに追加。

【平成13年度から】「つどーむ」を会場に冬季間もウォーキングを実施。

【平成15年度】初めて三角山登山に挑戦。

【平成16年度】参加者からの要望が高かった円山八十八ヶ所巡りを実施。

平成17年度の活動

今年度も、5月から毎月1回のペースで活動しています。

平成17年3月に栄東地区と福住地区との間で交流が始まったことから、8月には、福住地区の札幌ドーム周辺を初めて歩きました。

また、毎年、シンギスカンパーティがお楽しみと

なっているさとらんどへのウォーキングは9月2日に行なわれました。この日は、最高気温が30℃を超え、残暑が厳しい中、地域住民約30名のほか、東区長と栄東まちづくりセンター所長が参加しました。収穫時期を迎えたタマネギ畑など周囲の景色を楽しみながら、約1時間かけてさとらんどに到着。さとらんどでは、屋外の炊事広場でシンギスカンを堪能し、参加者からは「いい汗をかいた後に食べると格別です。」とたくさんの笑顔が見られました。



橋本東区長と一緒に皆さん笑顔で記念撮影



収穫されたタマネギを横目にウォーキング

さらに、東保健センターの協力をいただいて、健康教室を開催しました。今年度は、「心の健康」、「歯周病予防」、「筋肉を維持して肥満予防」をテーマに専門家からさまざまなお話を聞き、毎日の健康づくりに役立っています。

さらに、東保健センターの協力をいただいて、健康教室を開催しました。今年度は、「心の健康」、「歯周病予防」、「筋肉を維持して肥満予防」をテーマに専門家からさまざまなお話を聞き、毎日の健康づくりに役立っています。

元町地区

元町地区連合町内会は、年2回はつらつウォーキングを開催、7月3日は元町まちづくりセンターを出発、パープルロード→伏古公園→大友公園→希望公園まで(約4キロ)ゴミをひろいながらウォーキング、希望公園で太極拳の初歩を富樫先生に教えていただき、サッポロビール園で安着の乾杯をいたしました。

9月17日は、さとらんどまで約5キロを楽しい会話に花を咲かせてウォーキング、保健センター野澤保健師の指導の下、全員でストレッチ後スタート、さとらんどで健康づくりの正しいウォーキングと万歩計についてお話をさせていただきました。



森田連町会長の先導でウォーキング



保健師野澤さんの講演で研修

単位町内会活動

ある単町では運動会を開催し高齢者の部を設けて参加を呼びかけ好評だった。

また、ふれあい食事会を開催している町内会が数か所あった。



太極拳サークルの野外での実技



高齢者と子供の協同作業で餅を丸めた

元町四区町内会活動

- 女性部を中心に太極拳サークルを毎週月曜に開催している。参加者は40～50名。富樫先生の指導で体の若返りを図っている。また、全員万歩計を着けて記録している。
- 10月16日秋の家族と歩こう会を開催4キロ、2キロ、1キロのコースに83歳～1歳までの80名が参加した。
- 11月5日子どもと高齢者のふれ愛広場を開催
輪投げ、剣玉、お手玉など昔遊びを楽しんだあと餅をついてみんなで丸め、しるこにして食べました。親もいれると約200名の参加となり元町北27条会館全室を使っただけでした。
- 約70名が万歩計を装着してウォーキングに励んでいます。

伏古本町地区

健康づくり推進会

※ 平成17年度の主な活動状況・・・

4月に総会、役員等新しく決定。会長も入れ替わり、新会長の下スタートしましたが、5月のパークゴルフは2回も雨で流れてしまい、会長が変わったから雨になるのだと冗談を言われ、悲しい思いもしましたが、その後は、順調に予定を消化し10月の納会を迎えました。今年は岩内へ一泊(44名参加)し行き帰りパークゴルフ三昧で、大変楽しい2日間の旅行でした。会員も89人になり、定例のパークゴルフの組み合わせ・雨の日屋内でのストレッチ等何かと運営も大変ですが、お互い協力し合いながら楽しんでおります。⇒



ウォーキング後茶話会



東区音頭の練習風景



パークゴルフ 組み合わせ決定



定例パークゴルフ 於、さとらんど

⇒ 2月には、東区保健センターの中村管理栄養士方達のご協力を頂き、健康料理教室を開催、今回は39人もの参加があり、和気あいあいの内、料理が完成、大変美味しく頂きました。また、3月には、体力測定と健康講話を行い、そして1年間の反省会を行い、次年度に向かっての活動内容を決めて行きます。雪解けの4月・5月、会員一同楽しみにしております。以上が1年間の流れです。

丘珠地区

丘珠地区健康づくり実行委員会

丘珠地区では、平成14年春より健康づくり実行委員会を設立し、歩く運動を実施しております。

夏期間（5月～11月）まで、毎日歩数を記録して、月毎にボランティアが集めて、集計しております。会員は現在303名です。

丘珠地区は広いので、A・B・Cの3ブロックに分けて各ブロック毎に運動行事などを行っております。

また、希望者で『さわやか健康クラブ』という会を作り、毎月2回健康体操を行っております。

会場は、丘珠ふれあいセンター、町内会館を使用しております。



みんなで楽しく
健康体操をして
います。



栄南小学校で行われた、
1000万人ラジオ体操祭札幌地
方大会



ラジオ体操の実践で表彰を受ける

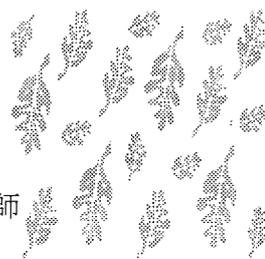
丘珠地区のラジオ体操は、11箇所の公園で行われています。

学校の夏休み期間中が大部分ですが、玉宝団地では厳寒期も含めて通年実施され、子ども345名、大人530名が参加しました。

中でも栄ヶ丘公園を守る会は22年に亘る普及発展の功労で、北海道地方表彰を受賞しました。

10月23日、近くの栄南小学校において、石狩管内から500名余りの参加者を迎え、受賞大会が開催されました。

札苗地区



計画

- * 平成 17 年 6 月 14 日 健康推進部・健康づくりリーダー合同会議
平成 17 年度の事業計画と具体的取り組みについての検討
参加者：東保健センター 高橋地域保健担当部長、宮本係長、中西保健師
地区町内会 22 名、健康づくりリーダー 15 名

実践活動

- * 平成 17 年 8 月 6 日 地域祭典「燃えれわが街 2005」会場にて健康づくり啓発実施
体力測定、健康相談コーナーの設置
参加者：東保健センター 中西保健師派遣 健康づくりリーダー 8 名 参加人員全 44 名
- * 平成 17 年 10 月 10 日
秋の健康づくりウォーキング
札苗中央公園～さとらんど公園 (5.7Km)
東保健センター 中西保健師派遣 参加人員 45 名
- * 平成 17 年 10 月 25 日～全 5 回開催
健康づくりリーダー養成研修会への参加
地域の健康づくりリーダーの養成 参加人員 5 名



写真：秋の健康づくりウォーキング前準備体操の様子

評価

- * 平成 18 年 6 月 予定 健康推進部・健康づくりリーダー合同会議
活動の反省、課題の確認、年度の事業計画

健康づくりリーダーが支援する「元気会」の活動報告

1. 会員…40 名 (男 11 名女 29 名) 平均年齢 67 歳
2. 活動場所…札苗児童会館の体育館
3. 活動内容…「いきいき体操」1 日 45 分間 (朝 8:45～9:30) 年間 232 日実施
(1) いきいき体操の内容 (年間 100 日以上を目指す) 昨年達成者 29 名

月・水・金	火・木
・ みんなの体操 } 10 分	・ シルバーダンベル体操 10 分
・ ラジオ体操第 1・第 2 } 20 分	・ ストレッチ体操 20 分
・ ストレッチ体操 20 分	・ 早足で歩く 10 分
・ 早足で歩く 10 分	・ 後ろ向きで歩く 5 分
・ 後ろ向きで歩く 5 分	

- (2) 日常生活の中にウォーキングを取り入れる (歩数計使用)
「健康さっぽろ 21」を基準に 1 日男 7100 歩以上女 6100 歩以上
 - ・ 年間歩数目標
男 2,591,500 歩以上(記録をつける)
女 2,226,500 歩以上(記録をつける) 昨年達成者 16 名
 - ・ 親睦をはかる活動
新年会・春の遠足・パークゴルフ・秋の遠足・親睦旅行



秋の遠足(百合が原公園):電車に乗って童心にかえる

親睦旅行:函館ハリスト教会前にて

苗穂地区

★ 苗穂地区健康づくりの紹介

苗穂地区健康づくりも3年になり、ようやく地域に広まりつつあります。春はグランドゴルフを行います。

健康ウォーキングは、ただ歩くのではなく楽しみながらのウォーキングをしようと、梅を見ながら梅林を歩き、藻岩山への登山そしてサケ科学館の見学などをしました。

パークゴルフも同好会にし、希望者は月2回楽しんでいきます。又健康講話とお食事会も取り入れ、医師による講話と相談会、骨量や体脂肪の測定も行っています。

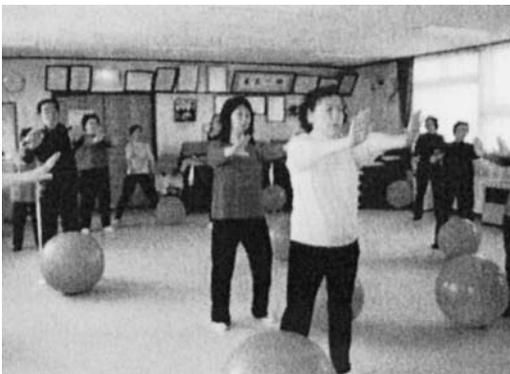
今年からはバランスボールも始めました。1年間の締めとして研修会を催し、温泉に入りながら会員の親睦と心身のリフレッシュを図っています。



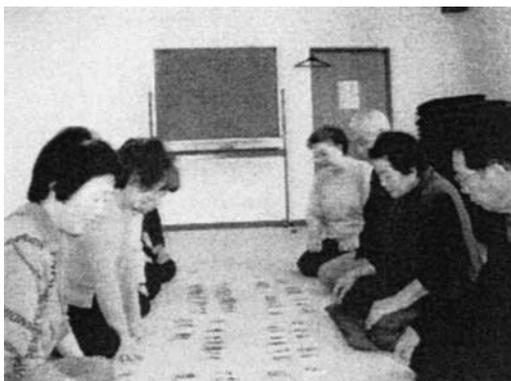
ナイスショット!!



サケ科学館前でパチリ



バランスボール



皆しんけんな顔です

★ 冬も楽しく運動を

冬はどうしても運動不足になり易く、何か皆で楽しみながら身体を動かすことが出来ないかと考えているとき、会員の中からバランスボールをしてみませんか？と声がかかり早速始めました。

バランスボールは簡単なようで、なかなかバランスを取るのが難しいのですが除雪で痛めた腰や腕にすごく良く効くストレッチにもなり参加者は皆、楽しみながら汗をかきかき続けます。

東区健康ふれあい推進会

平成17年度の主な活動内容

1. 初心者向けパークゴルフの開催 (9/29)
コース; つどむ (1R) 参加者30名
2. 3ブロック交流パークゴルフの開催 (10/26)
コース; 千歳ふじパーク (2R) 参加者28名
公認アドバイザーによるルール、マナーの
指導とビール、ジンギスカン、オニギリを
食べながら一層の交流
3. 健康づくり「体験教室」の開催 (3/27予定)
保健センター
☆講話; 心のケア
☆スポーツインストラクター指導による
健康体操
4. 第6回「COME」への参画 (3/4 →5)
区民センター
5. 「東区地域健康づくり代表者会議」及び
「同運営委員会」への参画
保健センター (4/27, 8/26, 11/24, 12/5)



♣健康づくり、人づくりには、
PGが一番!
汗流した後のビール、ジン
ギスカンは、又格別



♣タオル体操で心地よい汗!
健康づくりは、皆の願い



♣童心に却ってケンケンパー
私できた!あなたわ?



♣会議室での交流からサッポ
ロビール館への交流へ

東区食生活改善推進員協議会

活動案内

私たちの健康は私たちの手で

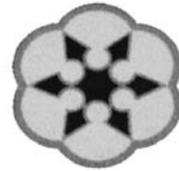
平成17年度<活動目標>

- ☆ 朝食をとりましょう
- ☆ 野菜を食べましょう
- ☆ エコクッキングを推進しましょう

健康で毎日を過ごすためには、食べることがとても大切です。バランスの良い食べ方や簡単な料理の紹介などを伝達することで地域の皆様の健康づくりにお役に立ちたいと日々活動しています。

地域の皆様と関わりやすいように連合町内会単位で地区会を設けています。“食”に関する事業を計画されることがありましたら、是非私たちも参加させてください。

どうぞ宜しくお願いいたします。



シンボルマーク

地区別会員数

鉄 東	(53名)
北 光	(62名)
北 栄	(44名)
栄 西	(24名)
栄 東	(18名)
元 町	(15名)
伏古本町	(40名)
丘 珠	(23名)
札 苗	(23名)
苗 穂	(49名)

総会員 351名



↑親子食育料理教室



↑食改名物?タッピースコーン



私たちは、健康さっぽろ21を推進しています!

食育推進事業

食事は大切なコミュニケーションです。子供にとって、家族や友人との食卓は会話を楽しむ中でバランスのよい食べ方や、食事のマナーなど、適切な食習慣〈食育〉を身につけるよい機会です。私たち協議会は昭和57年から、積極的に取り組んでおります。

その他事業

- ☆ 良い食生活をするための料理講習会
- ☆ 食材別料理講習会(青果・牛乳・魚等)
- ☆ 親子料理教室(小学生と親)
- ☆ 妊婦、男性、対象料理教室
- ☆ 手作りおやつを紹介
- ☆ 食生活改善展(活動紹介、啓発活動)
- ☆ 運動事業(ウォーキング、)
- ☆ その他、他団体との事業
(さっぽろ歯っぴーネットワーク)

