

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・・・

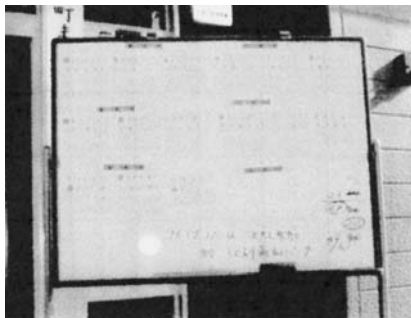
4月に総会、役員等新しく決定。会長も入れ替わり、新会長の下スタートしましたが、5月のパークゴルフは2回も雨で流れてしまい、会長が変わったから雨になるのだと冗談を言われ、悲しい思いもしましたが、その後は、順調に予定を消化し10月の納会を迎えました。今年は岩内へ一泊(44名参加)し行き帰りパークゴルフ三昧で、大変楽しい2日間の旅行でした。会員も89人になり、定例のパークゴルフの組み合わせ・雨の日屋内でのストレッチ等何かと運営も大変ですが、お互い協力し合いながら楽しんでおります。⇒



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

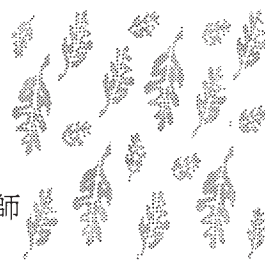
丘珠地区のラジオ体操は、11箇所の公園で行われています。

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 |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ みんなの体操 } 10 分 ・ ラジオ体操第 1・第 2 } ・ ストレッチ体操 20 分 ・ 早足で歩く 10 分 ・ 後ろ向きで歩く 5 分 | <ul style="list-style-type: none"> ・ シルバーダンベル体操 10 分 ・ ストレッチ体操 20 分 ・ 早足で歩く 10 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。

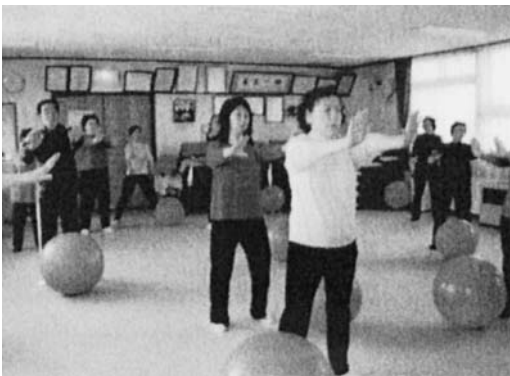
今年からはバランスボールも始めました。1年間の締めとして研修会を催し、温泉に入りながら会員の親睦と心身のリフレッシュを図っています。



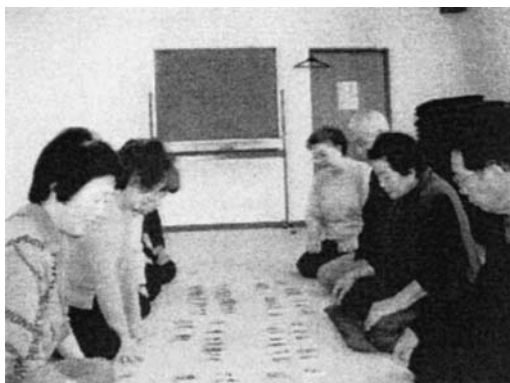
ナイスショット!!



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。