

# ❀北栄地区❀

## 平成18年度の主な活動

- ☆ 夏休みラジオ体操
- ☆ ミニ縁日
- ☆ 子供防犯教室とやきいもパーティー
- ☆ 美香保夏まつりバザー
- ☆ 講演会
- ☆ クリーンウォーキング
- ☆ 東区音頭活動



上手に出来たでしょう・・・



さあ、パトロールへ出発！！



夏休みラジオ体操

健康づくり推進会では、「心と身体の健康」「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。

幼児から高齢者迄を対象に活動していますが、特に幼児の心と身体の健康には力を入れています。未来を担う子供たちの健全育成に少しでもお役に立てたらと活動を進めています。

今年「文部科学省」より活動が認められたことが活動を続けていて良かったと思いました。

# 栄西地区

## 栄西健康づくり実行委員会

### 健康づくりの集い

地域健康教室に156名が参加

地域居住者“健康づくり”のために地区の「福祉のまち推進センター」との共催で実施された。＝11月13日(月)P1:00

【講演】 内臓脂肪症候群と心疾患の予防

【講師】 勤医協中央病院 佐久間 哲麿

先生が作成された参考資料とスライドにより日常生活で気を配らなければならない事について分かりやすい話をしていただいた引き続き“メデカルフィットネス協会”の高坂 聖美麿による「筋力アップとストレッチ」の実技指導が行なわれた。

“自宅でできる簡単体操”とくにこれから冬に入るので転倒予防のための筋力を鍛える方法を熱心に指導されていた。

「集い」の終わりには、全員に「健康づくりチェック表」を渡し毎日自分の健康状態をチェックすることを勧奨した。



※一生懸命な“筋力トレーニング”

### みんなで歩こう会

栄42条会館→ 百合が原公園

昨年に引き続き、今年も8月30日午前10時栄42条会館に108名の参加者が集まり百合が原公園まで2.5kmのコースを仲良くウォーキングを実施した。

日常は、個人や友人と万歩計を腰にウォーキングを行なっていた皆さんが“集団による歩く会”に参加してみて、自分の町内会や周りの皆さんと一緒に歩くことができる喜びをかみしめていた。

これからも、地域でウォーキングが継続して実施され健康が保持できるよう期待している。



※楽しい「集団ウォーキング」

# 栄東地区

## (健康ウォーク歩こう運動)



健康ウォーク歩こう運動は、ウォーキングを通して、地域住民の健康増進とふれあい交流を図り、併せて、健康に関する知識の普及を目的に、連合町内会女性部が中心となって、平成3年から継続して取り組んでいます。



### 【平成18年度の取り組み】

下表のとおり、ほぼ毎月のペースで実施しており、毎回約30の方が参加しています。

特に、運動不足になりがちとなる冬場は、近くにある「つどーむ」の周回コースを使ってウォーキングを行っているのが特長です。



ウォーキングでさわやかな汗を！

なお、毎回、皆さんが楽しみにしている「さとらんど」へのウォーキングとジンギスカンによるお食事交流会は、今年度は、あいにくの天候により中止となってしまいました（残念 (>\_<)）。

また、ウォーキングと併せて、東保健センターのご協力により、専門講師を招いての健康教室を開催し、健康づくりの勉強にも努めています。

年	月	日	場 所	参加者数	健康教室
18	4	14	つどーむ	29人	なし
18	5	31	百合が原公園	32人	なし
18	6	20	下水道科学館	37人	なし
18	7	11	百合が原公園	29人	ウォーキングのこつ
18	8	25	野幌森林公園	26人	なし
18	9	5	さとらんど	中止	なし
18	10	21	月寒公園	32人	なし
18	11	21	つどーむ	35人	なし
18	12	5	つどーむ	32人	生活習慣病の予防
19	2	20	つどーむ	34人	食事を見直して肥満予防
19	3	20	つどーむ	(予定)	なし