

元町地区

元町連合町内会では、5月20日に、下記の内容で、ウォーキングを中心とした健康づくり活動をスタートさせました。

(1) 毎日ウォーキング活動

- ① 会員は万歩計を着けて歩き、結果を記録
- ② 11月に集計のうえ優秀賞と皆勤賞を贈呈
- ③ 反省会を開催しウォーキングの効果を確認

(2) 毎月1回の健康イベントの開催

ウォーキングのマナー化防止と、親睦が目的

何分、初めての取り組みのため、試行錯誤の連続でしたが、参加された皆さんには、概ね好評でした。

来年度は、パークゴルフ大会を大規模にするなど、さらにパワーアップを図りたいと考えています。



会場が超満員となった発足式



結果に一喜一憂の反省会

18年度の実施イベント

- 5月20日(土) 発足式・測定 会員 182名
- 6月17日(土) はつらつウォーキング(ビール試飲つき) 100名参加
元町まちづくりセンター→伏古公園→サッポロビール博物館
- 7月 9日(日) さわやか健康祭り(モエレ公園) 130名参加
- 8月26日(土) 北大構内ウォーキング 90名参加
- 9月23日(土) はつらつウォーキング(ジンギスカンつき) 70名参加
元町まちづくりセンター→さとらんど
- 10月10日(火) パークゴルフ(つどむ) 45名参加
- 11月18日(土) 表彰と反省会 皆勤賞 75名 優秀賞 3名
講演「メタボリックシンドロームについて」
- 12月12日(火) 太極拳講習会 60名参加
- 3月(予定) 健康料理教室



木立の中をウォーキング(北大ウォーキング)



ちょっときつかった太極拳(太極拳講習会)

伏古本町地区

※ 18年度の歩み・・・

4月に役員会を開き、1年間の活動計画案を立て、その計画案を総会に諮り決定します。雪が解けると、伏古公園でウォーキングをし、雨の日は、まちづくりセンターでストレッチを行ないます。5月には、待望のパークゴルフをプレイしますが、今年度は、保健センターから藤沢保健師が来て、ミニ健康講話をして頂きパークゴルフ場に向かいました。会場は飽きないように、色々な場所で行ないます。第2・第4火曜日が例会です。10月には、恒例の1泊旅行、18年度は虎杖浜に1泊、当日のパークゴルフは、登別温泉コースとホテル前でたっぷりとプレイをし、夜の部は、⇒



パークゴルフ出発前・藤沢保健師の出前講座



一泊旅行 平成18年10月11日 虎杖浜



料理教室 中村管理栄養士囲んで食事



健康講話・松浦歯科医 平成18年3月

⇒懇親会場での19番ホールで大いに盛り上がりました。2月には、保健センターの中村管理栄養士にお願いして料理実習。写真(左上)のように料理教室で、大変楽しく料理を作りました。そして3月には、保健センターで体力測定と歯科医・松村医師の出前健康講座を行ないました(写真左下)。3月末には1年間の反省会を行い、次年度に向けての活動内容を決めて行きます。以上が1年間の流れです。※現在の会員数は92名です。

丘珠地区



東区健康フェアに参加

18年9月29日(金)

丘珠地区より、3人、
小野寺、庄子、熊谷、
協力員として、3Fで
血圧測定、体脂肪、握力の
測定などに、お手伝い
致しました。

また、2Fでは食生活改善推進員
の方々が健康食の出品
試食も行いました。



丘珠地区健康体操(Aブロック)

Aブロックでは、毎月2回健康体操
を行っております。

12月19日(土)年末最後の
体操を37名参加して2時間、
体操をして汗を流しました。

また、新年1月9日(火)初顔合わせ
に軽く新年会も行い、今年もよろしく
と、和気あいあいで終わりました。

今後の予定

講演会と食事会の開催、

「メタボリックシンドロームと心疾患の予防」
(内臓脂肪症候群)

～あなたのウエストは何センチ?～

日時、平成19年2月27日(火) 午前10:00~12:00迄

場所、丘珠ふれあいセンター 多目的ホール、 以上。

丘珠地区健康づくり実行委員会。

11月まではウォーキングで健康づくり
会員は現在303名です。

