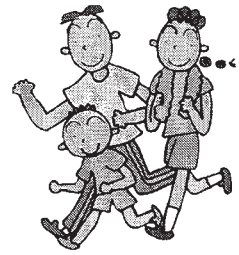


札 苗 地 区

★札苗地区健康推進部の活動経過



計 画

※ 平成 18 年 4 月 29 日、札苗連合町内会総会
平成 18 年度の事業計画と取り組みについて決定

実践活動

※平成 18 年 8 月 5 日 地域祭典「燃えれわか街 2006」会場にて
健康相談コーナーを設置し、健康づくり啓発活動実施

参加者：東保健センター【立野保健担当部長、大野健康・子ども課長、吉野主査(地域健康づくり)
中西保健師】、健康づくりリーダー7名、参加人員 100 名強

※ 平成 18 年 10 月 9 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



春の遠足(平岡公園にて)

評 価

※ 平成 19 年 3 月 予定 健康推進部・健康づくりリーダー合同会議
平成 18 年度の活動の反省、課題の確認と次年度計画と具体的取り組みについて検討

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 68.4 歳
- 2 活動場所・・・ 札苗児童会館の体育館(月曜～金曜)
- 3 活動時間・・・ 8時45分～9時30分
- 4 出席目標・・・ 年間 100 日以上 (昨年の達成者 30 名)
- 5 活動内容

- (1) シルバーストレッチ体操 週 5 回
- (2) シルバーダンベル体操 週 2 回
- (3) みんなの体操・ラジオ体操第 1・第 2 (週 3 回)



毎朝のシルバーダンベル体操の様子

- 6 ウォーキング目標・・・日常生活の中にウォーキングを取り入れる。(全員歩数計使用)
(「健康さっぽろ 21」を基準に 1 日男性 7,100 歩以上・女性 6,100 歩以上)
- 7 年間歩数目標(記録をつける)
男性 2,591,500 歩以上、女性 2,226,500 歩以上(昨年の達成者 16 名)
- 8 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
- 9 地域行事への参加・・・東区さわやか健康まつり(東区音頭)
・・・「燃れ! わか街 2006」(東区音頭)「東苗穂地区夏まつり」



秋の遠足(野幌森林公園にて)



親睦旅行(ニセコ有島記念会館にて)

苗穂地区

苗穂地区活動

平成15年5月発足以来、4年が終わろうとしております。会員は毎日万歩計をつけ記録しております。今日では各個人の身体に応じ歩数も定まり、生活の中に習慣化されてきております。

楽しみながら気張らず長続きできる健康づくりを進めて行きたいと願っているところです。



ムスカリの咲く百合が原公園へ。(5月) 少し足をのびし滝野すずらん公園を歩きました。(6月)

健康講話と昼食会 (10月)

毎年食改会員による野菜が多くバランスの良い食事を作り昼食をとって頂いています。今年度の講演は午後から、「動脈硬化の危険因子」「メタボリック症候群」の内容で、動脈硬化の恐ろしさを改めて再認識させられました。

(献立) ひじきと御飯
鶏肉の梅酒煮温野菜添え
生春巻
五色椀
デザート、すあま、番茶



冬に向けての健康講話 (12月)

冬の過ごし方について、いつもお話いただいている鈴木医師より、インフルエンザの予防と個人面談。血圧、体脂肪の測定なども行いました。

東区健康ふれあい推進会

平成18年度の主な活動状況

1. 天使大学との交流事業に参加

実施月日：平成18年6月23日、24日

場所：天使大学(北13条東3丁目)

＜実施内容＞

- ①健康づくり活動状況のパネル展示
- ②地域住人と学生との東区音頭-輪踊り
- ③アンケートの実施(天使祭の内容)

2. 東区健康づくり

～ふれあい親睦交流パークゴルフ大会(世話役)～

実施月日：平成18年8月25日

場所：ファミリーP.G追分

＜実施内容＞

- ①送迎バス内でのマナー・ルールの勉強会
- ②ジンギスカン、おにぎり、ビール飲み、食べながらの交流
- ③3Rストロークプレイ
- ④参加人員34名

3. 健康な地域づくり、市民フォーラムに参画

実施月日：平成18年10月5日

場所：「WEST19」5階講堂(中、大通り西19丁目)

＜実施内容＞

「地域の健康づくり活動」について、東区代表者(パネリスト)として東区の活動状況を紹介(鷲岡会長)



パークゴルフ日和に恵まれての健康づくり



ジンギスカンと生ビールで一層の交流が図られた



青竹踏みで、全身の壺を刺激し爽やか健康づくり。



「さっぽろ村ラジオ」で活動状況のPRと参加の呼びかけ。

4. 健康づくり体験教室

実施月日：平成19年2月19日(月)13時30分～16時まで

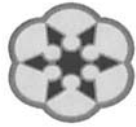
場所：東保健センター

＜実施内容＞

- ①講演：介護予防のあり方について(制度を含む)
講師：勤医協中央病院 リハビリテーション部
技師長 理学療法士 伴 正博 先生
- ②実技：高齢者向きのウォーキングと整体癒しあい
講師：プロポーションMIMI代表取締役 柔道整腹師
三上 美千子 先生

5. 健康連絡協議会への参画

健・連・協 各種行事および運営委員会に参画



東区食生活改善推進員協議会

私たちの健康は私たちの手で

平成18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。～会員数/316名～



おやこ食育料理教室
～出来上がり料理～



私たちは、「健康さつぽろ21」を推進しています!

食育推進事業

おやこ食育料理教室

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
伝達料理講習会
- ☆ 食材別料理講習会
(青果・牛乳・魚等)
- ☆ 妊婦、男性料理教室【共催】
- ☆ 食生活改善展
- ☆ さわやかウォーキング
- ☆ その他、他団体との事業
(コミュニティーマーケット in 東区)
(女と男のつどい)
(介護支援センター)
- ☆ ヘルスサポーター養成事業