

鉄東地区の取り組み

朝はラジオ体操で心地よい汗



■新生公園ラジオ体操会は、5月から10月の体育の日まで行う

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、5年目を迎えました。昨年は5月13日から10月13日の体育の日まで行われました。同公園ラジオ体操会は、毎朝6時25分から台に上がった指導員の下、みんなの体操やラジオ体操第一、第二を老若男女が、一日平均110名、延べ1万4000人が参加して快調に実施。

同公園ラジオ体操会会長の金田博年さんは「これも近隣の皆さんの健康づくりに取り組む姿勢と指導員さんの努力の賜物、今年も毎朝のラジオ体操を楽しみながら、ウォーキングなど企画し、さらに地域の皆さんとより一層、健康づくりを通じた交流の広がりを期待しております」と、爽やかに語っていました。

趣味の作品展です!

●鉄東第15分区町内会 健康推進部が第4回作品展を開く

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‘こころの健康’にも目を向け、その作品展を昨年の12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。いずれ劣らぬ逸品揃いに、「素敵な作品が揃って、目の保養になりました」と、訪れた市民も足を止めて見入っていました。（＝写真＝）



◆ 健康づくり効果の北8条通り・苗植え
アマとホップのフラワーロード



▲今年1月20日の「第39回鉄東地区冬の祭典」、名物のアイスストックゲーム

◆ 鉄東第一七分区ではパークゴルフ熱く

高齢者らの人気スポーツは、何といてもパークゴルフ。同町内会ではパークゴルフ同好会（四十名）が主体となり、季節は問わず週一回のペース（冬は屋内施設）で楽しんでいます。また、環状通り付近では、ゴミの清掃を毎年行い、ウォーキング兼ねた健康づくりにひと役買って、近隣の商店街などから感謝されています。加えて、町内のむつみ社会福祉会館では健康づくり事業の講習会開催などに、その拠点として大いに利用されています。



北光地区

平成19年度活動報告

- ◆ 音楽療法実践教室の参加
- ◆ クリーンウォーキング
- ◆ グランドゴルフ大会
- ◆ 健康相談会

「音楽療法実践教室」の参加

北光健康づくり実行委員会と札幌大谷大学とが提携し、音楽を楽しみながら「心身の健康づくり」を実践しました。

9月～3ヶ月間 12回受講 39名参加



(音楽には人の心を癒したり、元気になる力があるとされており、音楽療法士さんのご指導で頑張っております)



(公園内のごみの投棄には吃驚です)

「クリーンウォーキング」の実施

各ゴミステーション周辺の清掃を行い、路上、公園のごみを回収しながら、北光まちづくりセンターまで散歩しました。会員以外の方も多く参加され、昼食を頂きながら懇談しました。当日老人クラブ4団体、美香保小学校 PTA 役員の方々のご協力に感謝申し上げます。

6月9日(土) 144名参加

「グランドゴルフ」大会

グランドゴルフを楽しみながら笑顔で「健康づくり」に取り組んでおりました。

10月30日(火) 60名参加



(競技開始前のルール説明)



「健康相談会」講師 藤田 洋先生

演題 メタボリックシンドロームについて

講演終了後全員で活動機材で楽しみました。

8月23日(木) 20名参加

❀北栄地区❀



「ミニ縁日」 自分でわたあめつくります



「クリスマス会」

健康づくり推進会では「心と身体の健康」をスローガンに活動をしています。

A、B、C、D 4つのグループに分かれ、きめ細かな活動を目指しています。

今年からは、特に幼児から高齢者達が一緒に参加出来る三世代活動に力を入れました。ラジオ体操、ミニ縁日にも高齢者の参加が増え、百合が原のクリーンウォーキングでは、幼児も一緒に東区音頭を楽しく踊り、輪が広がりました。

平成19年度の主な活動

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



「防犯教室パトロール」

