

栄西地区

みんなで歩こう会

恒例の「みんなで歩こう会」が8月29日に、栄42条会館から百合が原公園までの2.5kmのコースで実施されました。

当日は、102名の参加がありましたが、ウォーキングを通じて参加者相互のふれあいと健康増進を図ることができました。



連町親睦パークゴルフ

7月21日、今年で5回目となる連合町内会親睦パークゴルフ大会が、東茨戸の「ユートピアの郷」ゴルフ場で開催されました。

当日は、各町内会から78名のプレーヤーが参加し、和気あいあいとプレーを楽しみました。

また、日ごろの鍛錬で、3名の方がホールインワンを達成しました。



健康づくりの集い

11月12日、冬季に向け、転倒予防と食生活改善をテーマに東保健センター 松田先生と禎心会病院 今野先生をお招きして、講演と相談会を開催しました。

当日は、103名の参加がありましたが、皆、熱心にメモをとりながら聞き入っていました。



栄東地区

(健康ウォーク歩こう運動)



主催：栄東連合町内会女性部

健康ウォーク歩こう運動は、ウォーキングを通じて、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。

右の写真は5月の平岡公園での活動の様子です。



(平成19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30人近い方が参加しています。

特に運動不足になりがちに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徴です。

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んギスカンによるお食事交流会は、今年度も悪天候のため中止となりました。

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、健康づくりに役立てています。

年	月	日	場 所	参加者数	健康教室
19	4	17	つどーむ	29	
19	5	18	平岡公園	28	
19	6	12	百合が原公園	27	車椅子の使い方
19	7	3	百合が原公園	24	ウォーキングの正しい歩き方
19	8	25	丸山公園	29	
19	9	3	さとらんど	11	
19	10	13	開拓の村	25	
19	11	20	つどーむ	23	生活習慣病の予防
19	12	5	つどーむ	22	
20	2	19	つどーむ	(予定)	
20	3	13	つどーむ	(予定)	



元町地区

今年も大いに歩きました『はつらつウォーキング』

例年春・夏・秋に『はつらつウォーキング』を実施しております。特に、夏のウォーキングを札幌の「北海道遺産」めぐりと題して取組昨年は北大札幌農学校第二農場」を視察今年は第二段として8月25日北海道遺産札幌苗穂地区の工場・記念館群の「雪印乳業資料館」まで歩きました。

59名の方達が晴天の下、いつもより距離は短いですが張り切って歩いていました。資料館に着いてからは真剣な眼差しで工場見学をし、最後におみやげに貰った特製アイスクリームと牛乳で喉を潤していました。



【入館前は行儀よく】



【さあ出発です】



【後続を待ちまーす】



【最高のアイスクリームを喉へ】

冬の健康づくりは「太極拳」で

昨年より冬の健康づくりとして屋内で何ができるかを検討し「太極拳講座」開催いたしました。今年は12月11日児童会館を借りての実施となりましたが43名が参加し講師の指導の下一時間半しっかりと汗をかきました。



健康づくりを通年の取組に発展

今年度はこの後も「リズム体操」「歩くスキー」を予定しており、今迄の健康づくりは夏だけから通年の取組として発展してきております。

今年の主な結果

春のウォーキング(札幌ビール園)	69名
さわやか健康まつり(モエシ沼)	150名
夏のウォーキング(雪印乳業資料館)	59名
秋のウォーキング(さっぽろさとらんど)	75名
パークゴルフ(つどーむ)	32名
太極拳講座(元町児童会館)	43名

伏古本町地区

春、4月に総会をし、年間の活動計画を会員の皆さんに発表、承認を得ます。平成19年度の会員数は81名、雪のない5月～10月は、ほとんどパークゴルフが主体です。毎月第1と第3の火曜日に行ない、行動は大型バスで、雨が降れば、まちづくりセンターでストレッチに変更します。秋の10月には、パークゴルフ三昧、一泊の納会を実施しております。



☆5月初回のパークゴルフ出発、藤澤保健師から怪我しないように注意を受ける。



☆3月の健康料理教室、於、東区民センターの実習室、男女含めて35名参加。



☆パークゴルフの組み合わせ掲示板



☆東茨戸パークゴルフ場にて

冬期間の2月には、保健センターの協力を得て、健康講話と体力測定を行ないました。又、上の写真のように、料理教室を3月に管理栄養士さんのレシピで、男性会員が悪戦苦闘しながら、女性会員の援助を頂き、頑張って美味しい料理を作って楽しんでます。特に注意するのは、怪我することなく、楽しみながら安心安全を頭に入れ、活動出来るよう常に配慮し、行動するよう会員にお願いしています。