

★★ 丘 珠 地 区 ★★

平成 19 年度の主な活動内容

～歩くことで老化を防止～

☆ウォーキングの重要性

歩くことは殆んどどのスポーツの基礎的体力を形成するばかりか、健康維持にも極めて重要であります。現代の歩行不足社会の警鐘は、足腰だけにとどまらず、その弊害は全身に及びます。歩行不足は、身体機能や構造の脆弱化につながります。

○ 第一に心肺機能の低下

血の巡りが悪くなり疲れやすくなる。特に脚の筋肉の収縮による、心臓への血を送り返すポンプ機能が十分でなくなると、心臓に負担がかかる。

○ 第二に抗重力筋の衰え

○ 第三に消化吸収力の低下

○ 第四に酸素不足による脳の働きの鈍化

まさに「老化は脚から」である。

さらにストレッチの重要性について、人の神経は絶えず刺激していないと、筋肉や関節を伸縮させることを忘れてしまうという。これがいわゆる「身体が硬くなった」状態。硬い身体は疲れやすい。また、つまづきやすく転びやすい身体になってしまう。



平成 19 年度「転倒予防教室」開催！！

丘珠地区福祉のまち推進センター健康づくり事業部は、介護予防事業の一環として「転倒予防教室」を年間約 12 日（毎月第 1 火曜日 10：00～12：00）開催することとし、去る 7 月 3 日（火）に開講式を行いました。

転倒の原因は老化、病気、運動不足。

お年寄りの転倒予防法は？



～足鍛え 姿勢正しく～

人はなぜ転ぶのか。「転びやすい原因は三つ。老化、病気、運動不足だと言われています。「若い時から体を動かしていなかったことや、動脈硬化をきたすような生活習慣のひずみが身体感覚を衰えさせ転びやすくする」とも言われています。転倒と骨折は、脳卒中に次ぎ高齢者の寝たきりの実質的な原因の第 2 位です。自分の体の変化を知り、生活習慣を改め、こまめに体を動かせば、転倒や骨折が予防でき、寝たきりの予防にもつながります。



【ストレッチ】



【そば打ち見学・体験・試食会】



【講話 生活習慣病を防ぐ食生活】



【講話 介護予防について】

札幌地区

○札幌地区の健康づくり活動について

【計画】平成19年4月29日 札幌連合町内会総会にて、平成19年度の事業計画、取り組みについて決定する。

【実践活動(代表的なもの) 平成19年2月～平成20年1月】

	月日	事業内容
1	平成19年 2月11日	「さっぽろ雪まつり」 会場:さとらんど ----- 竹スキー体験コーナーへ参加
2	平成19年 8月4日	「燃えれ! わが街2007」 会場:札幌中央公園 ----- 健康相談コーナーを設置し、地区の健康づくり啓発活動実施
3	平成19年 9月2日	第11回パークゴルフ大会 会場:豊平川雁来河川敷
4	平成19年 10月8日	「健康づくりはウォーキングで!」 ウォーキングコース:札幌中央公園～さとらんど (5.7km) ----- ウォーキング、健康体操を実施
5	平成19年 10月24日	連町女性部研修会 会場:札幌市消防学校
6	平成19年 11月18日	第31回町内会対抗ミニバレーボール大会 会場:札幌小学校体育館

※ 事業は、札幌連合町内会(健康推進部、女性部、体育部)で実施したものと



宮田会長と女性部の皆さん
竹スキーコーナーにて
「さっぽろ雪まつりさとらんど会場」

健康づくりリーダー7名、東保健センター(立野部長、八巻主査、中西保健師)参加者:48名 他小中学生多数



「燃えれ! わが街2007 健康相談コーナー」



健康準備体操
「健康づくりはウォーキングで!」

小雨強風決行のなか、
参加者26名



さあ、元気に歩こう!
「健康づくりはウォーキングで!」



子どもの体力測定も賑やか
「燃えれ! わが街2007 健康相談コーナー」

札幌地区は札幌、東雁来、中沼の3つの連合町内会で構成され、健康推進部は札幌連合町内会に属しています。9月20日に3連町の健康づくり関係者(会長、副会長、事務局長、健康推進部、女性部、体育部等)、まちづくりセンター所長、保健センター職員で集まり、顔合わせと各組織の活動報告を行いました。今後、必要時3連町合同で健康づくり活動を進めていくことを確認しました。

苗穂地区



19年度の主な活動

“楽しかった健康講話と昼食会”

今年は心の健康にスポットをあて、落語家の林家とんでん平師匠に講話をお願いしました。

演題「笑いは健康の源」

始めから笑いの連続でした。手話を使っての小話や歌に全員がひきつけられるように師匠の教えてくださる手話をまねて歌を歌ったり、地名を手話で表わしたりと、頭から全身が活性化されたようでした。最後に、父と子のお祭りに出掛けた時に心のつながりを描いた落語で終わり、もう少し聞いていたかった充実したひとときでした。

年間行事

○ 苗穂地区地域ウォーキングマップづくり

連町の中でも知らない所があるので、単町の人達と一緒に一つずつの単町を歩いて、歩数を入れてみた。

○ ウォーキング 5月～10月 6回実施

今年は小樽オタモイ海岸へと足をのばしてみました。

○ グランドゴルフ大会

ゴルフの前に東警察署の方から「高齢者の交通安全」の講話を受けた。

○ 冬に向けての転倒予防教室「転倒による骨折予防」

○ 新年の昔遊び 百人一首

○ 研修会と親睦会

○ パークゴルフ 月2回、14回

○ 歩数表の集計 11月、4月

○ 子育て支援 4回



5月 ウォーキング モエレ沼公園



7月 ウォーキングマップづくり



8月 グランドゴルフで交通安全教室