

# Walk

東区健康づくり実践情報誌

# 愛らんど2009



発行:東区健康づくり連絡協議会

東区保健福祉部健康・子ども課

# 目 次

★ 東区の健康づくり実践情報誌	
『Walk 愛らんど 2009』の発刊によせて	1
★ 各地区・団体の取組紹介	
鉄 東 地 区	2
北 光 地 区	3
北 栄 地 区	4
栄 西 地 区	5
栄 東 地 区	6
元 町 地 区	7
伏古本町地区	8
丘 珠 地 区	9
札 苗 地 区	10
苗 穂 地 区	11
東区健康ふれあい推進会	12
東区食生活改善推進員協議会	13
★ 天使大学との交流	14
★ 健康づくりグループの紹介	16
(ヘルシーコミュニティグループ)	

# 「Walk 愛らんど 2009」の発刊によせて

東区におけるその年の健康づくりの総まとめとして、毎年実施してきた「健康づくりフェスティバル」は、今年度も天使大学のご協力をいただき、同大学の体育館を会場に実施することになりました。また同時に、東区健康づくり実践情報誌「Walk 愛らんど 2009」を発刊し、区民の皆様に提供する運びとなりました。この情報誌は、東区内の各連合町内会ごとに組織されている健康づくり活動を始め、その他の団体や、自主的に活動している小グループの情報も紹介されています。さらに天使大学との交流による地域健康づくりの連携についても紹介されています。

東区の健康づくり運動が本格的に始動したのは、平成9年度に設置された「東区民健康づくり懇話会」であり、その提言をもとに、それまでの「健康づくり運動推進地区指定」事業の充実や、地域ごとの健康づくりの組織の拡大が図られてきました。さらに平成11年度には、厚生労働省の「健康づくりモデル事業」が鉄東地区第15分区で開始されたのを契機に、各連合町内会ごとの健康づくりの組織化が促進され、やがて東区内10連町全体に及びました。そうした情勢のもとで、相互の連携と東区全体の健康づくり事業推進のため、「東区健康づくり連絡協議会」を組織して活動を進めているところです。

近年わが国の高齢化は急速に進み、世界における最長寿国になっております。それには医療技術の進歩や、その他種々の原因があると思いますが、中でも健康に対する意識の高まりと、積極的な健康づくりへの取り組みが、大きくかかわっているものと思います。「自分の健康は自分で…」を基本としながらも、地域の健康づくり事業には積極的に参加し、健康で明るい生活を送るために、この実践情報誌「Walk 愛らんど」が、皆さんのお役にたつことを願っております。

平成21年2月 東区健康づくり連絡協議会 会長 鷲岡 彰

私が平成18年4月に東保健センターに着任してから、早いもので3年になります。着任時より東区の健康づくり活動が、住民の方主体に地域全体で広く活発に進められていることにとても感心したことを覚えております。それから3年、今年度からは規約を一部改正し、全地区の代表者と健康づくりグループの代表者からなる運営委員会が組織され、健康づくりに関する情報交換および各種事業の各地区へのよりスムーズな情報周知が図られるようになりました。

現在わが国では、生活習慣病の増加が大きな問題となっており、その予防のため今年度よりメタボリックシンドロームに着目した特定健診、特定保健指導が始まり、日頃の健康づくりが益々注目されてきております。今年で6回目の発刊となるこの情報誌では、ウォーキングやパークゴルフ、大学と連携した健康教室など各地域の特性を生かした健康づくりの取り組みや、行事と関連した活動などが紹介されております。限られた紙面の中での紹介となりますが、この情報誌が元気な地域づくりを目指して活動する皆様の活力となり、健康づくり活動が地域の皆様一人ひとりに根付き、さらに大きく充実発展することを祈念いたします。

平成21年2月 東区保健福祉部保健担当部長 立野 佳子

# 鉄東地区

## ◆健康は、ラジオ体操から◆

今年も、桜咲く5月11日にスタートした「第6回新生公園ラジオ体操会」は、紅葉が残る、10月13日体育の日をもって終了しました。

今年は、延べ484人が参加しました。

同体操会の金田博年会長は「これも近隣の皆さんのご理解、年々増す健康の意識高揚と、それに指導員さんの日頃の努力の賜物。大変ご苦労様でした」と、感激げに終了の挨拶をしました。



三部英一（札幌市農政部）さん、テーマ「地産地消～新鮮な野菜の見分け方」で札幌市農業の現状などを講演

## ◆地産地消と音楽療法学ぶ◆

収穫の秋を迎えた、10月17日東区食生活改善推進委員会と鉄東地区健康づくり実行委員会合同研修会が鉄東会館会場で開かれました。この日、健康づくり実行委員会の副会長駒嶺ミサ子さんの進行で、食生活の改善と健康づくりを考える研修会を二人の講師を招き、軽食付きで開催しました。



「音楽が心と体に及ぼす効果」と題し、林貢一郎（札幌大谷大学音楽部 専任講師）さんの講演

## ◆アマとホップのフラワーロードの苗植え◆

（サッポロビール園前の北8条通）

5月17日（土）鉄東健康づくり実行委員会も花苗植えに多数参加しました！



アマの苗を  
約3,000株  
植えました



## ◆健康づくりに強い味方◆

鉄東15分区ヘルスケア推進員と鈴木内科循環器クリニックの鈴木信一郎医師の協力により、同分区の16人がライフコーダーを利用した健康づくりを実施しました。1週間ライフコーダーをつけて生活。結果について鈴木医師監修にて参加者に報告。

## 北光地区 平成 20 年度活動報告

- ◇ 新緑の美香保公園をウォーキング 5月17日(土)
- ◇ クリーンウォーキング 6月28日(土)
- ◇ 健康づくり相談会 9月10日(水)
- ◇ 三世代グランドゴルフ大会 10月18日(土)



**美香保公園ウォーキング**

新緑で爽やかな美香保公園に会員約40名が参加、準備体操のあと公園内をウォーキングを楽しんで心地よい汗をながしました。



**クリーンウォーキング**

「ラブアースクリーンアップ北海道」と「札幌おもてなしクリーンアップ運動」に環境衛生部と共催で参加、北光児童会館児童20名も加わり総勢100名以上の方がゴミ回収をしまちセンまでウォーキングをしました。



**健康づくり相談会**

天使大学看護学部の学生のアイデアで企画されたテーマ「筋力維持で生き生き人生」を集団講演で演じられた内容が明快で大好評。

相談コーナーでは血液、骨密度の測定結果について保健師さんの適切なアドバイスを頂きました。



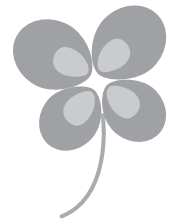
**三世代グランドゴルフ大会**

青少年育成委員と北光児童会館のご協力を得て[三世代グランドゴルフ]大会をつどーむで行いました。

初体験の児童達も興味を示し熱心にプレーに興じ、更にドッチボールやリレーでは大人達と真剣に争って大声援をあげておりました。



# 北 栄 地 区



## 平成20年の主な活動

- ☆ 歴史を歩こうウォーキング
- ☆ パークゴルフ大会
- ☆ 美香保夏まつりバザー
- ☆ ミニ縁日
- ☆ 子供防犯教室と焼き芋パーティー
- ☆ 夏休みラジオ体操



「パークゴルフ大会」  
皆んな しんけんで～す



「子供防犯教室」  
パトカーと白バイに乗って楽しかったよ!!



「ミニ縁日」 子どもの笑顔がいっぱい  
一番人気はタコのフーセン



## 「自分の健康は自分で」「心と体の健康」

二つのスローガンで活動しています。

乳児から大人までを対象に4つのグループに分けてきめこまかな活動をしています。

(A アイランド) (B アイランド) (C アイランド) (D アイランド) それぞれリーダーがいて特徴ある活動を進めています。

北栄地区から発信しました「東区音頭」はあらゆる活動の場で踊っています。

# 栄西地区

## いきいき健康教室

恒例の「いきいき健康教室」が6月24日に開催されました。

当日は、102名の参加がありましたが、健康体操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。また、健康相談には希望者も多く、大盛況でした。



## 連町親睦パークゴルフ

7月16日、今年で6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88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、2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13日、日頃の健康づくりに向け、「ジェネリック医薬品」をテーマとした講演会と冬季に向けた転倒予防のため「筋力トレーニングとストレッチ」の実演を行いました。

当日は、111名と多数の参加があり、健康づくりへの関心の高さがうかがわれました。



# 栄東地区

## (健康ウォーク歩こう運動)



健康ウォーク歩こう運動は、ウォーキングを通して、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。

### 【平成20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、毎回約30の方が参加しています。特に、運動不足になりがちとなる冬場は、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長です。

なお、皆さんが楽しみにしながら、毎年雨にたたられている「さとらんど」へのウォーキングとジנגスカンによるお食事交流会は、今年度もあいにくの天候でしたが、有志のみで強行開催しました。

また、ウォーキングとあわせて、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、健康づくりの勉強に役立てています。

(たくさんの参加があった9月の宮の沢チョコレートファクトリー)



(6月の健康教室)



年	月	日	場 所	参加者数	健康教室
20	4	18	つどーむ	27人	なし
20	5	7	平岡公園	29人	なし
20	6	11	百合が原公園	25人	効果的なウォーキングフォーム
20	7	16	北大キャンパス	38人	なし
20	8	29	さとらんど	15人	なし
20	9	20	宮の沢チョコレートファクトリー	40人	なし
20	10	18	開拓の村	21人	なし
20	11	18	つどーむ	24人	生活習慣病の予防
20	12	5	つどーむ	24人	なし
21	2	19	つどーむ	(予定)	テーマ未定
21	3	11	つどーむ	(予定)	なし



# 元町地区

## 初めて「百合が原公園」へのウォーキング

今年も大いに歩きました。特に今年は近くてもなかなか行けないという意見を参考に初めて「百合が原公園」まで歩きました。

まちづくりセンターをスタートし、途中新道から合流組みと一緒に総勢55名が百合が原公園を目指しました。

5歳の子どもから83歳の高齢者まで一生懸命歩き目的地に着くと、子ども達は遊具で遊んだりそれぞれ持参したお弁当を食べながら談笑していました。



川に何がいるのかな？



着いてからのケアが大事

## 初めての「健康料理教室」を開催

初めての「健康づくり料理教室」開催いたしました。

予定人数には達しませんでした。東区食生活改善推進員協議会の伊藤会長を講師として実施いたしました。

今回は、「シンプルしゅうまい」にチャレンジし講師の指導の下見事においしい「しゅうまい」



具を詰めます



次は蒸します

の出来上がり。

作る時と同じように和気あいあいと試食で舌鼓を打ってました。

来年は気軽に参加できる家庭で作る「まかない料理」に挑戦と参加者一同約束していました。

## 今年の主な結果

春のウォーキング（札幌ビール園）	50名
さわやか健康まつり（モリ沼）	165名
夏のウォーキング（百合が原公園）	55名
秋のウォーキング（さっぽろサウンド）	67名
パークゴルフ（丘珠緑地パークゴルフ）	33名
太極拳講座（元町児童会館）	40名

## 健康づくりを通年の取組に発展

今年度もこの後「リズム体操」「歩くキー」を予定しており、健康づくりは夏だけから通年の取組としてあります。

## パークゴルフ大会

今年は舞台を「丘珠空港緑地パークゴルフ場」に移し初めて大会形式で行いました。



# 伏古本町地区

## 健康づくり推進会 平成20年度の活動

現在の会員数92名、2009年は何名になるか？ 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。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2と第4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、パークゴルフ三昧の一泊納会を実施しております。平成20年10月の参加者は46名でした。



☆5月13日、平成20年初めてのパークゴルフ



☆H20年8月12日、於、八剣山パークゴルフ場  
男女含めて38名参加。天気は快晴



☆熱心に本間栄養士のお話を聞く。  
年1回の料理教室 参加者27名  
於、東区民センター 平成20年3月

3月には、保健センターの協力を得て、左の写真のように、料理教室を行ないました。参加者27名（内男12名）この健康づくり推進会は、あまり無理をしないで、健康のため仲良く参加する事。特に注意するのは、怪我の無いように、常に安心安全を頭に入れ、活動出来るよう配慮し、行動するようお願いをしております。

# 丘珠地区

丘珠地区福祉のまち推進センター健康づくり事業部では、今年度、クリーンウォーキングを実施しました。また、昨年に引き続き、転倒予防教室も開催中です。ウォーキングの重要性を、今後も継続して発信していきたいと考えています。

## クリーンウォーキング

6月の「百合が原公園」、9月の「さとらんど」と今年度は2回開催しました。

それぞれの集合場所から、火ばさみとゴミ袋を持っていざ出発。沿道のゴミを拾いながらのウォーキングは、時間がたつぷりかかりましたが、目的地に着くまでに沢山のゴミを集め、参加された方は心地よい汗を流しました。



## 平成20年度「転倒予防教室」開催中！

昨年に引き続き、今年も7月から開講しています。年間活動目標は、「足を鍛え、姿勢正しく」で、来年6月まで毎月第1火曜日に開催します。

健康体操、ストレッチ、リズムダンスを通して運動不足を補うとともに、学習会や手打ちそばの試食会なども併せて行っています。



# 札苗地区

## ◇札苗地区の健康づくり活動について◇

【計 画】 平成 20 年 4 月 29 日札苗連合町内会総会にて、平成 20 年度の事業計画・取組みについて決定する。

### 【実践活動（代表的なもの）】

	月 日	事 業 内 容
1	平成 20 年度 8 月 2 日	「燃えれ！わが街 2008」の会場札苗中央公園にて健康相談コーナーを設置し、地域の健康づくり啓発活動を実施。
2	9 月 7 日	第 12 回パークゴルフ大会 会場：豊平川雁来河川敷
3	10 月 13 日	「健康づくりはウォーキングで！」 ウォーキングコース：札苗中央公園～さとらんど (5.7 km) ウォーキングと健康体操を実施。
4	11 月 9 日	第 32 回町内会対抗ミニバレーボール大会 会場：札苗小学校体育館 参加者：高校生以上の男・女チーム
5	12 月 14 日	第 19 回少年・少女ミニバレーボール大会 会場：札苗北小学校体育館 参加者：小・中学生の男・女チーム

※事業は、札苗連合町内会で実施したものです。

### 「燃えれ！わが街 2008」 健康相談コーナー



健康づくりリーダー 6 名、東保健センター（立野部長、鈴木主査、中西保健師）、飯塚東区長、吉田札苗まちづくりセンター所長も参加して



雨風の悪天候の中、参加者 37 名

### 「健康づくりはウォーキングで！」



東保健センター中西保健師の指導で  
健康準備体操 参加者 38 名



さあ、元気に歩こう！

札苗地区は、札苗、東雁来、中沼の 3 つの連合町内会によって構成され、健康推進部は、札苗連合町内会に属しています。平成 19 年 9 月に初めて 3 連町の健康づくりの関係者（会長、副会長、事務局長、女性部、体育部、健康推進部等）、まちづくりセンター所長、保健センター職員が一同に集まり、顔合わせと各組織の活動報告、状況について話し合い、今後必要時、3 連町が合同で健康づくり活動を進めていく事を確認しました。