

# 苗穂地区

## 1. 地区住民が健やかに過ごせるために

苗穂地区地域健康づくり運営委員会では、「健康さっぽろ21」が掲げる「市民一人ひとりの健康づくりを応援します」という理念に則って、生活習慣病の予防と地区住民が健やかに過ごせることを目標に、健康づくりのための各種事業に取り組んでいます。特に、ウォーキングでは、会員が自身の体力に合わせて目標値を定め、1日に歩いた歩数を記録することを会発足時から継続してきています。

平成20年4～9月について記録が提出された77名(会員100名)の集計結果は右表のとおりです。

5,000歩以下	12名
5,000歩～8,000歩	39名
8,000歩～10,000歩	17名
10,000歩以上	9名

## 2. 年間活動

### ◆ ウォーキング

- 20年5月:豊平川上流 中島公園まで
- 6月:パープルロード
- 7月:恵庭花ロード
- 8月:定山溪 二見定山の道を巡る
- 9月:苗穂地区遺産めぐり マップ作成
- 10月:野幌森林公園 開拓の村
- 11月、21年4月:歩数表の集計



8月二見定山の道を巡る



10月野幌森林公園開拓の村

### ◆ その他の活動

- 20年5月:グランドゴルフ大会と交通安全講話
- 5月～10月:パークゴルフ 計12回
- 11月:健康教室「加齢に伴う目の病気」と料理講習
- 21年1月:体力測定と健康講話「高齢に伴う泌尿器の病気」
- 3月:研修会「後期高齢者の医療について」及び親睦会
- そのほか、子育て支援:4回



8月ニセコにてパークゴルフ大会

### ◆ 活動事例紹介

#### ー 健康教室と料理講習ー

11月17日、天使大学の山口敦子准教授のご指導のもと、「毎日の食事では薄味を心がけ、生活習慣病の発症を予防しましょう。また、低栄養にならないように注意しましょう」というお話をいただき、その後、旬の素材を使った「いもち入り鮭鍋」ほか3品の料理講習を行いました。

例年、女性幹事が食事作りを担当しておりましたが、今年は男性も真剣に取り組んで、微笑ましい実習となりました。

午後からは「加齢に伴う目の病気」についての健康講話をうかがって、たいへん充実した一日となりました。



11月 料理講習



11月 料理講習

# 東区健康ふれあい推進会

## 主な活動状況

### 1.健康づくりフェスティバル(天使大学と東区健康づくり活動の交流)に参画

実施月日：平成20年2月29日(金) 13:30~16:00

場 所：「天使大学」体育館

<実施内容>

- ①地域での健康づくり活動について(実践活動報告)
- ②健康講座
  - 「良い肥満と悪い肥満・食事と運動から見た対策」  
天使大学院看護栄養学研究科 斉藤昌之 教授
  - 「若さの秘訣は筋力から」  
天使大学看護栄養学部 学生グループ
- ③東区音頭 ④参加人員 158名

「どうしんわが街」に実施状況報道(2008 2月号)

### 2.東区さわやか健康まつりに参画

実施月日：平成20年7月13日(土) 9:00~14:30

場 所：モエレ沼公園

<実施内容>

- ①2km・4kmウォーキング&ランニング
- ②パン食い競走
- ③10人11脚ムカデ競走
- ④グランドゴルフ
- ⑤日ハムチケット配布
- ⑥東区音頭(700名参加)
- ⑦参加人員 3,300名

### 3.健康づくり親睦交流パークゴルフに参加

実施月日：平成20年8月4日(月) 7:30~17:00

場 所：メイプルパークゴルフ場

<実施内容>

- ①送迎バス利用 参加者 45名
- ②昼食会でのコミュニケーション
- ③36ホールストロークプレイ

### 4.健康づくり体験教室

実施月日：平成20年11月17日(月) 13:00~15:10

場 所：東健康づくりセンター

<実施内容>

- ①講演：「加齢に伴う目の病気について」  
講師：特定医療法人 秀眸会 大塚眼科病院  
理事長 大塚秀勇 先生
- ②実技：「みんなで楽しく筋力トレーニング」  
講師：NPO 法人ヘルシーコミュニケーションネットワーク  
運動指導員 石川みゆき 先生
- ③共催：苗穂地区健康づくり運営委員会  
後援：東区健康づくり連絡協議会、東保健センター
- ④参加人員 135名

### 5.東区健康づくり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



天使大学との交流にタッピーも東区音頭に参加！上手、上手・・・



さわやか健康まつりの有終の美は700名の東区音頭！御見事でした



グリーンいっぱい！の晴天下！  
自然と笑みが浮かぶ

### 体験教室での講演会と実技



苗穂地区との共催が功を奏し  
会場溢れんばかり



筋トレで心地よい汗を流しました



# 東区食生活改善推進員協議会



## 活 動 内 容

“ 私たちの健康は私たちの手で ”

これは昭和45年に全国組織を結成した時からの統一スローガンです。私達はこのスローガンをもとに食生活を通したボランティア活動を続けています。今年度も「朝食を食べよう」「野菜を食べよう」「エコクッキングを推進しよう」を活動目標として地域の皆様とご一緒に『食』を通し、健康づくりのお手伝いができればと会員一同、日々、努力を重ねてまいりました。おかげさまで地域の皆様のご理解をいただき、活動の幅も広がりました。これからも、ご近所の『食改さん』としてお役に立ちたいと考えています。



すこやか倶楽部で栄養のお話と試食を



地域の皆様に「健康日本21」のお話を資料を使って身近にとらえながら。



- ☆ 料理講習会  
良い食生活をするためにバランスの取れた献立を広めています。食材別料理、親子食育料理など
- ☆ 活動発表  
食改善展をし、試食により皆様へ「薄味」を実感していただいています。
- ☆ 他団体との事業  
男と女のつどい、健康づくり団体、男性料理サークル、そのほか
- ☆ 介護予防事業関連への協力



# 天使大学との交流

東区では、平成18年度から行政と地域住民、地元大学が連携し、地域住民の主体的な健康づくり活動を進めていくことに貢献したいと考え、看護学科と栄養学科を持つ天使大学と交流を図っています。

大学の持っているノウハウを地域住民の健康づくりに生かし、交流を深めることや、保健センターで実施している業務を大学及び住民に紹介して、理解してもらうとともに、今後における学生の教育研究・実習活動などに役立ててもらうことを目的としています。

具体的には、東区健康づくり連絡協議会と東保健センターが「天使祭」へ参加、また、「健康づくりフェスティバル」を共催で行っています。

ここでは、平成20年6月21日に開催された「天使祭」の様子をご紹介します。

## 天使祭の様子

### 【健康づくりパネル展】

東区で日々地域の健康づくり活動に取り組む地域の方々の姿をパネルにして、来場者や学生に紹介。交流スペースを設け、来場者と健康づくり連絡協議会の委員と交流を図りました。



### 【学生の健康教育コーナー】

「筋力維持」と「いつまでも元気な体でいるために」をテーマに学生が講演しました。



### 【健康診断コーナー】

学生がアルコールパッチテスト、血圧測定などを実施。結果について、保健センターの保健師が個別の健康相談をしました。



### 【東区音頭】

体育館でタッピーと一緒に踊りました



## 東区の住民の方々への健康教育を通して学んだこと

看護栄養学部看護学科3年 大塚 祐輔 清水 唯

私たちは2月の健康フェスティバルにおいて、東区の高齢者を対象に、看護学科4年生の先輩方と共に、「筋力維持」をテーマにした健康教育を行いました。また、6月の天使祭では、その経験を活かし、様々な世代を対象とした健康教育を実施させていただきました。私たちは健康教育の計画を立案する時に、東区の住民の方々の健康意識が高いことを念頭に置き、若年層、家族など様々な方々が関心を持って学習できるように、住民の方々の生活をイメージし、主体的に健康な生活を送って戴くことを目指して、何度も打ち合わせをしました。

天使祭の当日、私たちは住民の方々から温かく迎えられ、関心を持って講話を聴いて戴き、さまざまな協力を得ながら健康教育を実施することができました。

私たちが普段生活している中で、「健康」という言葉はたくさんところで聴かれます。しかし、常に健康を意識しながら日々暮らしていくということは難しいことです。今回の健康教育を通して、健康のために何か特別なことをするのではなく、普段の生活の中で気軽にできることでも健康に繋がっているということを感じていただけたらと思います。私たちは健康教育からの学びを地域実習において様々な地域の方たちに還元することができました。

東区の方々からこの学習の機会を持てたことに感謝し、今後の看護活動に反映していきたいと思えます。



## 東区の住民の皆様への食事指導を行って感じたこと

看護栄養学部栄養学科3年 川田 絵里子

私たち栄養学科3年生は、昨年2月に行われた健康フェスティバルと6月の天使大学の学校祭で東区の皆様に食事指導をさせていただきました。

健康フェスティバルでは、「筋力維持のためのバランスのよい食事とたんぱく質」について、実際に調理したバランスの良い食事の写真を用いて、お話をさせていただきました。学校祭では、「いつまでも元気な体であるために」というテーマで行いました。食事の摂り方がちがうA子さんとB子さんの日常の食生活についてのシナリオを作成して、私たちが標準体重のA子さんと太りぎみのB子さん役を演じました。

また、実際に食事の量を視覚的に理解していただけるようにフードモデルでもお示しました。大勢の方々の前で話をするのは初めてだったのでとても緊張しましたが、東区の皆様が私たちの話真剣に耳を傾けて下さり、落ち着いて話をすることができました。うなずいて聞いてくださったり、質問もしてくださり、私たちの想いが伝わっているという実感をする事ができ、貴重な体験をさせていただくことができ、とても勉強になりました。

この経験を、4年次に行われる学外実習での栄養教育で活かしていきたいと思えます。私たちの食事指導が皆様の健康に少しでもお役に立っていましたらとても光栄です。

このような機会を与えて下さった東区の皆様に感謝いたします。



# 健康づくり小グループの紹介

(ヘルシーコミュニティ促進事業健康づくりグループ)

東区内で自主活動している健康づくりの小グループを紹介します。

各グループへのお問い合わせは、

東区保健福祉部健康・子ども課健やか推進係（東保健センター）

（☎711-3211）までお願いします。

## ○銀の会

（昭和53年4月設立）

「年齢に合った運動をし健康の為に食生活の話し合いでグループの輪を広げる」を目標とする。柔軟体操、ウォーキング、レクダンス、講演、健康フェスティバルの参加等皆んなの協力で楽しみながら活動して行くつもりです。

## ○元気会

（昭和61年4月設立）

- ・シルバーストレッチ体操（週5回）
- ・シルバーダンベル体操（週2回）
- ・みんなの体操、ラジオ体操第1・第2（週3回）
- ・パークゴルフ大会（1回）
- ・ウォーキング年間目標  
（女性183万歩以上、男性219万歩以上）
- ・遠足春秋2回・新年懇親会
- ・旅行1回
- ・東区さわやか健康まつり参加

## ○健康体操サークル

（平成2年10月設立）

「運動を通して健康的な体づくりを目的とする」を目標に音楽に合わせて体の全身を使うストレッチ体操を月4回定期的に続けている。春の日帰り旅行も会員の楽しみのひとつ。いくつになっても要介護状態にならない様日頃の自分の健康に注意。日常の健康づくりを考え話し合っています。

## ○きさらぎヨガサークル

（平成3年2月設立）

「無理をせず、マイペースでヨガを行い、いつまでも健康に暮らすこと」を目標に、食生活に関する講演会の実施、東区健康イベントへの参加など、老若男女の会員が和気藹々に活動しております。

## ○気功・練功十八法の会 (平成3年11月設立)

ゆったりとした動作と深く静かな呼吸法で病気の予防・治療・健康の増進を目指すサークルです。毎週一回集まって気功法・呼吸法を実践しながら会員同志の親睦を深め、仲間を増やして地域の人たちの健康づくりをお手伝いしたいと考えています。

## ○リズムック・カンフー烈々布クラブ (平成6年11月設立)

軽快な曲に合わせて、カンフーをする健康フィットネスです。幅広い年代層で「楽しく」「明るく」健康維持・増進を図っています。

地域の健康づくりイベントにも参加しています。

## ○リズムックカンフー元町東クラブ (平成12年2月設立)

リズムに合わせて、カンフーをする健康フィットネスです。花まるマーケットや笑っていいとも等で紹介され、かっこよく、楽しく、「からだ」と「こころ」をリフレッシュしながらストレスを解消します。そして、健康維持、増進を図り社会の健康に貢献しましょう。

## ○子育てボランティアの会ぬくもり (平成12年4月設立)

「地域で安心して楽しく子育てをしよう」を目標に毎月1、3、5週の木曜日に栄西児童会館にて活動しています。体操、読み聞かせ、運動会ごっこ、お店屋さんごっこなど、毎回カリキュラムを作り福祉の町推進センターの協力を得て40名のボランティアと民生・児童委員とで楽しく子育ての応援をしております。

## ○東伸たんぽぽパークゴルフクラブ (平成12年9月設立)

「一人ひとりの健康増進、特に高齢者の自立した生活を目指す」を目標に、パークゴルフ、歩こう会、ラジオ体操、健康講話、栄養講話、東伸町内会、毎月1回の“ふれあい喫茶”の中から生まれたサークル。お互い協力し合いながら楽しく活動しております。

## ○さわやか健康クラブ (平成13年5月設立)

この活動は健康づくりの一つとして推進されています。外に出て人と会い、話をして笑い、体を動かすことで「自分のことは、自分でできる体力」「いきいきと生活を楽しめる体力（気力）」「仲間とコミュニケーションを図れる」ことが出来ます。

### ○栄ノースパークゴルフ同好会 (平成14年4月設立)

町内に引き籠りがちな特に中高年を、パークゴルフを通して健康的な生活習慣を身に付けるようにすることを目標として出発した。生涯スポーツとして、1日約1万歩(36ホール)を歩く事を目標として少なくとも週3回以上コースに出ることを数値目標としている。定例月例会の外に日帰りツアー2回、1泊ツアー1回を実施し、現在43名の会員で技術マナーの向上に努めている。

### ○明仲楽卓球同好会 (平成14年10月設立)

明るく仲良く楽しくをモットーに卓球を主として活動しセンター主催大会はもちろん近隣施設(地区センター等)主催の大会には、希望者を参加出場、その他春秋の季節パークゴルフ大会、センター主催健康講話等の参加を主として週3~4回の練習を楽しんでおります。  
活動場所：東老人福祉センター  
東区北41条東14丁目

### ○辛夷パークゴルフクラブ (平成15年1月設立)

「明るく・愉快地」をモットーに、1日1万歩を歩く事を目標に掲げ、パークゴルフ、食生活・栄養講話の実施、東区健康まつり、東区健康フェスティバルへの参加協力などを、お互い協力し合いながら楽しく活動しております。

### ○健康キッズCOM (平成15年4月設立)

学校の5日制にともない学校PTA地域の子供と大人の交流をより深め安心して子供を遊ばせる様なまちづくりを目指しています。土曜日の活動を多くしてイベントでは高学年の子供をスタッフにして責任感を養う様にしています。リサイクルバザーでは物の大切さを教えています。

### ○子育てサロン「タンポポキッズ」の会 (平成15年8月設立)

地域皆で育ち合うゆったり子育て応援。親子のホッとできる居場所の中、季節行事、親子体操、健康相談など。参加の母親や児童委員が折り紙や編み物の先生にも。中高生ボラ参加で、育児体験と母親が我が子の成長を思春期まで見通せる温かい世代交流の場となっています。

### ○すこやかサークル (平成16年1月設立)

歳相応に「健康づくり」・「転倒予防」・「呆け予防」を目標に、準備体操から始まり、呼吸法、ラジオ体操、ウォーキング(後ろ歩き・横歩き)、リズムダンス、筋力アップ(ボール使用)等に、90分汗を流し、健康維持に心がけ頑張っています。



## ○KINワールドSTAGE

(平成16年4月設立)

“自分の健康は自分で”を目標にし、北栄地区のエリアの中でウォーキング、ミニ縁日、東区健康まつり、東区健康フェア、東区健康フェスティバルへの参加協力など、東区音頭を取り入れながらお互い協力し合い楽しく活動しております。

特に「ミニ縁日、防犯活動」は、小学生を交えての交流の場で少しでも子供たちの災いを失くしていきたいと思っております。

## ○郵雪会札幌東支部

(平成16年4月設立)

「健康づくりのための自己健康法と実践活動」を目標に、ビデオ学習、ウォーキング、パークゴルフ、ゴルフ、ラジオ体操、ボウリング、養生の道、温泉を楽しむ1泊旅行等を実践、また東区健康まつりに参加し、会員相互が元気で楽しく活動しております。

## ○札幌シニア大学東区同志会

(平成16年4月設立)

- ・パークゴルフ例大会で準備としてラジオ体操
- ・パークゴルフの回数年7回
- ・懇親会、新年会等日帰り、宿で年3回
- ・東区健康フェスティバル、市民、区民体育大会に参加を奨める
- ・高齢者は孤独になりがち、なるべく種々な会合に参加する様に奨める。

## ○にこにこ、いきいきクラブ

(平成16年11月設立)

「健康な生活はバランスの良い食事から」を目標に毎月料理を実践している男性グループです。調理技術の向上、栄養講話の実施、パークゴルフなど運動を取入れ、健康に対する意識を高めながら「男性も健康づくりに参加しよう」と楽しく活動しております。

## ○子育てサロン「ひのまるちびっ子らんど」

(平成17年5月設立)

地域に根ざした子育て支援の輪を広げ、安心して子育てできる地域、母子の健康づくりを応援する。毎月定期(第4火曜日)に子育て中の母子を集め、季節に合った催事を計画、全員共々健康づくりに努めております。

## ○食と美を楽しむ会

(平成17年12月設立)

この活動は健康づくりの一環として設立いたしました。その中で力を入れているのは、社会で広まり行くメタボリック症候群の予防です。それには食を重視し家庭菜園を推進し有機野菜を作り身体に良い食材選びを心がけたいと願いはじめました。この冬は手づくりみそを作ります。

## ○若葉いきいきクラブ

(平成18年4月設立)

「脳の若さを保つため、体と心を動かそう」を目標に、町内の皆で声をかけ合い、明るい地域づくりをしております。

講師を依頼し、生活に根ざした健康法や、料理実習、健康フラダンス、パッチワーク作り等、楽しい会話をしながら、和気藹々と活動しております。とても楽しかったよ!と言っていただけで、何よりうれしいです。

## ○元町一区健康クラブ

(平成18年3月設立)

- ①毎月第2土曜日の早朝7時から公園、環状通り、地下鉄前、町内道路のごみ拾いウォーキングを実施。
- ②春・夏・秋の年3回、パークゴルフ大会実施。
- ③小学校夏休み期間中、公園で早朝ラジオ体操。
- ④年1回9月に運動会（町内会共催）に参加。

## ○Genkiサークル

(平成18年10月設立)

無理をしない、自分に合わせた運動を通して元気に過ごすことを目標にしたサークルです。年代は、30代から60代迄と幅広く、ヨガを中心に月2回程度集まり、いろいろな情報を交換しながら楽しく活動しています。

## ○健康クラブ太極拳

(平成19年4月設立)

「太極拳で足腰の強化を図り動ける体をつくる」を目標に月3～4回実施している。08年度は、二十四式を中心に練功十八法等々に取り組んでいる。大通公園で開かれた“夏の太極拳の集い”にも多数参加をし交流を深めた。いまだ未熟だが、講師の指導のもと楽しく活動している。

## ○北栄健康づくり同好会

(平成19年4月設立)

去年は、夏はパークゴルフ、冬はジムでの健康づくりをメインにした。だが、ジムへはバス利用のため参加者は少なかった。本年は卓球に変更し、月二回地区センターで楽しく活動している。活動の状況を見るとき、ピンポンは高齢者スポーツとして最適に思われる。

## ○社交ダンスサークル レインボー

(平成19年4月設立)

「社交ダンスを通して、その技術の練磨はもとより、明るく楽しい地域社会のコミュニケーションの場を醸成する」を目標として、社交ダンスだけではなく、健康体操も取り入れての活動を行なっています。

# パートナーシップヘルスケア イメージ図

## 連携 協働

### 東保健センター

- ・地区組織への支援、相談、助言
- ・地域で健康にかかわる人材育成
- ・講演会講師の派遣 ・情報提供
- ・健康機器の貸出(万歩計等)など
- ・保健師、栄養士等の健康相談会

### 東区健康づくり 連絡協議会

健康づくりを実践する住民団体等の代表者で構成される協議会

### 各地区健康づくり実行委員会 等

(健康づくり活動を行う住民組織)

健康づくり  
活動推進員

健康づくり  
活動推進員

健康づくり  
活動推進員

住民への声かけ運動  
生活習慣改善などの働きかけ

住民への声かけ運動  
生活習慣改善などの働きかけ

住民への声かけ運動  
生活習慣改善などの働きかけ

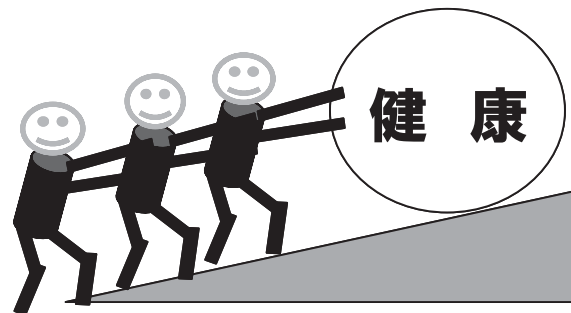
#### ○ウォーキングの実践

万歩計を用いて歩行数の増加を目指す

#### ○食生活の改善

野菜摂取量の増加を目指す

#### ○健康教育、健康体操 など



#### 《健康づくり活動推進員》

健康づくり活動を自ら実践すると共に、一般参加者に対する「声かけ」や歩数記録票の回収等の役割を担う

