

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。