

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