

# うおーく Walk 愛らんと2010

東区の健康づくり実践情報誌



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



表紙の写真：2009年9月29日実施、マップ完成記念ウォーキング会

# 目 次

★ 目次	．．．	1
東区健康づくり実践情報誌		
★ 『Walk 愛らんど 2010』の発刊によせて	．．．	2
★ 各地区・団体の取組み紹介		
鉄東地区	．．．	3
北光地区	．．．	4
北栄地区	．．．	5
栄西地区	．．．	6
栄東地区	．．．	7
元町地区	．．．	8
伏古本町地区	．．．	9
丘珠地区	．．．	10
札幌地区	．．．	11
苗穂地区	．．．	12
東区健康ふれあい推進会	．．．	13
東区食生活改善推進員協議会	．．．	14
★ 地元大学との交流	．．．	15
★ 健康づくりグループの紹介		
(ヘルシーコミュニティ促進事業健康づくりグループ)	．．．	17

## 『Walk 愛らんど 2010』の発刊によせて

年度の締めくくりとして、毎年発行している「Walk 愛らんど 2010」を今年も皆さんにお届けする運びとなりました。今年度各団体が取り組んできた活動の一部にすぎませんが、それぞれ特色あるものを掲載してあります。皆さんの健康づくりの参考になれば幸いです。

東区におけるこれまでの「健康づくり」の歩みの中には、早くから行われていた「地域健康づくりリーダー」の養成研修会や「健康づくり推進地区事業」などがありました。しかし、十分な成果をあげていたとは言えませんでした。

そこで、東区ではこの健康づくりに関して、地域住民の声を集約するために、「健康づくりの体制づくり」や「健康づくりの場の設定と効率的活用」「健康づくりの情報の提供」等を中心に、区民の立場からの提言をまとめるために、「東区民健康づくり懇話会」を設置しました。この「懇話会」の提言が契機となって、地域における健康づくりの組織化や活動が展開されるようになって行きました。

こうした状況を踏まえ、各団体相互の連携と情報の交換を狙いとした「東区健康づくり団体代表者連絡会議」を設置しましたが、後にこれを「東区健康づくり連絡協議会」と改めるとともに、「健康づくりフェスティバル」の開催、「Walk 愛らんど」の発行等を行うことになりました。

こうした連携が功を奏し、年ごとに健康づくりの活動は、各地域において活発に、しかも多彩な活動になってまいりました。そのうえ、地域の大学との連携による活動の成果も得られるようになりました。



健康づくりは、区民一人ひとりの意識と、たゆまぬ実践が大切です。地域の活動への参加と同時に、「自らの健康は自分で守る」という立場で、日常生活の中に生かし、東区全体が、健康で明るい生き生きとした町になることを願ってやみません。

平成 22 年 2 月 東区健康づくり連絡協議会 会長 鷲岡 彰

東区健康づくり実践情報誌「Walk 愛らんど 2010」は今年で 6 回目の発刊となります。他の区に先駆けて、東区で健康づくり活動が取り組まれるようになり 20 年以上がたち、地域の皆様の中に健康への関心が高まり、健康づくり活動が定着しつつある証ではないかと思えます。

健康というのは、世界保健機構（WHO）によると「単に病気ではない、あるいは体が弱くないことではなく、身体的・精神的・社会的に完全に良好な状態」と定義されています。これを達成するのは容易なことではありませんが、地域ぐるみで行われている東区の健康づくり活動は、個別で行う健康づくりと比べて、他の地域活動への参加するきっかけや、地域の人達とのコミュニケーションの場ともなっており、個々人の活動性の増加、健康増進とともに地域の活性化、まちづくりにもつながり、精神的・社会的な健康づくりにもつながっているように思います。

今年は、経済不況の深刻化、新型インフルエンザの大流行、政権交代と大きく世の中が揺れた 1 年でありましたが、生活習慣病予防という観点からも健康づくりは今後もますます重要となってまいります。東区の皆様がこの実践情報誌を参考にいただき、健康づくりを通して東区を明るく健康な地域としていただけますことを心から祈念いたします。

平成 22 年 2 月 東区保健福祉部保健担当部長 立野 佳子

# 鉄東地区

## 平成21年度の 主な活動内容など

鉄東地区は、平成11年度から都市型では、新地域鉄東地区健康づくりモデル事業に取組み。以来、新生公園ラジオ体操会やWalk、各町内会のパークゴルフなどを楽しみながら実践。ファイターズ通りのYOSAKOI祭りや「アマとホップのフラワーロード」の苗植え等に多くが参加しています。



新生公園ラジオ体操会  
(東区北8条東9丁目)  
桜咲く5月から朝のラジオ体操。



10月は体育の日。  
紅葉をめでながら終了となりました。  
1日約100名が心地良い汗をしました。



15分区町内会  
歩け歩け会  
(北海道大学構内)



ファイターズ通りYOSAKOIまつり



15分区町内会  
趣味の作品展  
(東区民センター)

鉄東健康づくり事業は、Walkに専門の医師から個人に合った歩数(歩く数値目標)を基本に進め、一人ではなく近隣やお友達と一緒に取り組んでいます。その波及効果で、アマとホップのフラワーロードやYOSAKOIが誕生。



フラワーロードに  
アマの苗を植えました。



17分区町内会  
パークゴルフ大会  
(真狩村ふれあい広場パーク場)

# 北光地区平成 21 年度活動報告

- ◆ クリーンウォーキング 5月30日(土)
- ◆ さわやかウォーキング (フラワーロード) 6月27日(土)
- ◆ 健康づくり相談会 9月 9日(水)
- ◆ さわやかウォーキング (美香保公園) 10月 3日(土)



## クリーンウォーキング

当日は連合町内会参加者のほか、札幌北斗高校の先生・生徒 13 名、北光児童会館指導員・児童など合わせて 155 名がそれぞれゴミ拾いをしながら北光会館に集合し、「不法投棄のゴミやポイ捨てゴミ」等の情報交換をしました。(参加者 155 名)



## 健康づくり相談

最近特に関心のサプリメントについて講演を行いました。

★ 「サプリメントの効用と注意点について」  
講師 石突 早知子薬剤師

講演の後、東保健センターの熊谷保健師さんから新型インフルエンザの注意事項の説明があり、その後、健康相談コーナーにも参加者が多く訪れ、また、骨密度・血液サラサラ度・血圧・体脂肪率などの測定コーナーでは天使大学看護学科の学生さんたちが測定を行うなど、相談会は大盛況に終わりました。(参加者 75 名)



## 春 さわやかウォーキング

可憐な亜麻の花の匂うフラワーロードを歩き、初夏にしては日差しが強くサッポロビール博物館前の木陰で休息し解散しました。(参加者 23 名)



## 秋

美香保公園



## さわやかウォーキング

落ち葉が舞い暖かい朝、美香保公園周辺を各自マイペースでウォーキングを行いました。解散直後、スコールのような豪雨に見舞われるハプニングもありましたが、楽しい一時を過ごしました。(参加者 45 名)



# 北 栄 地 区



## 平成21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
- ☆ 子供防犯パトロールとやきいもパーティー
- ☆ 防火教室とAED講習会
- ☆ 夏休みラジオ体操



「やきいもパーティー」  
ホクホクのお芋!! おいしいね。



「子供防犯パトロール」  
みんな、真剣に聞いています。



「ミニ縁日」  
笑顔がいっぱい!一番人気はタコの風船。



## 「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

毎回好評を得ている講座と健康相談のつどいを6月18日(木)と9月16日(水)の2回開催。それぞれ、80名以上の参加をみました。テーマは、「脱水と低栄養」及び「腰痛・下肢痛」の予防、治療に関する内容が中心でした。また、併行して健康体操(気功等を含む)やフォークダンス、歌唱などもとり入れて、レクリエーション効果につなげました。



## 親睦パークゴルフ

今年も7月23日(木)に「つどーむ」を会場として開催。64名が参加し、和やか、かつ熱のこもったプレーが展開されました。やっぱり、例年通り、腕に覚えのある達人(?)たちが、上位に・・・でした。



## 健康づくりの集い

前年は悪天候のため、「中止」の憂き目をみた「地元を歩こう」の企画が、8月27日(木)にやっと実現し、78名の参加がありました。

栄西まちづくりセンターを起点に、目的地の<百合が原公園>までの約2.5kmを目指し、全員元気にウォーキング。

到着後は、定評のある園内の花と緑を楽しむメンバー、近隣の店でケーキとコーヒーを味わいながら歓談する人ありで、軽い汗とりフレッシュのひとときでした。



## 歩き・遊び 自然と親しむ運動

毎年恒例の秋の行事として、今回は、10月12日(月)-体育の日-に、総勢73名の参加のもと、バスツアーのかたちで「美唄市」に向かいました。

当日は、好天にも恵まれ、芸術文化交流施設<アルテピアッツァ>の見学、イタリア・青の洞窟をイメージした<ゆうりん館・ピパの湯>で散策、食事、温泉入浴、パークゴルフなどで、たっぷり楽しい時間を過ごしました。





# 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平成3年から継続して取り組んでいる事業です。

### 【平成21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います。春の円山公園の桜や夏の八紘学園の花菖蒲、再整備が行われた旭山記念公園など、ウォーキングのほかにも見どころを取り入れることで参加する人を楽しませています。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。また、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。

八紘学園花菖蒲園（7月）



旭山記念公園（8月）



今年は新たな試みとして、「つどーむ」を運営するさっぽろ健康スポーツ財団のご厚意により、大型バスで旭山記念公園へ行き、新しくなった公園内を散策するとともに、ウォーキングに関する健康教室を行いました。

年	月	日	場 所	参加者数	健康教室
21	4	14	つどーむ	32人	なし
21	5	9	円山公園	43人	なし
21	6	12	百合が原公園	16人	なし
21	7	18	八紘学園	40人	なし
21	8	26	旭山記念公園	55人	「効果的なウォーキング」
21	9	18	さとらんど	26人	「ウォーキングによる健康づくり」
21	10	17	北大キャンパス	37人	なし
21	11	10	つどーむ	20人	「インフルエンザ予防講座」
21	12	2	つどーむ	22人	なし
22	2	16	つどーむ	(予定)	「メタボリックシンドロームについて」
22	3	10	つどーむ	(予定)	なし

# 元町地区

## 初めての秋の「体力測定」

今年初めて秋の体力測定を実施しました。毎年6月から9月までを健康づくり活動のウォーキング期間として取り組んでおりますが、6月の測定からウォーキングを行ったことで数値がどのように変化してきたのかを比較するものです。健康センターの協力で個人別に比較表を作って貰い個人にフィードバックいたしました。



まずは血圧測定を



保健師さんから健康についてお話を

## 好評「ストックウォーキング」

健康づくり活動では初めてのストックウォーキングに挑戦しました。参加者は18名と少なかったが、参加者からは「あるく時の姿勢が良くなる」「疲れない」等と好評でした。翌月のウォーキングにも参加した人の中では、ストックを利用して歩く方が半分近くおり、地区内では徐々に知名度が上がってきております。



まずはストレッチから

## 楽しかった「料理教室」

昨年に続き「健康料理教室」を開催しました。昨年は参加者が少なく寂しい内容でしたが、今年は26名が参加し、先生の指導のもと「さんまと野菜の甘酢炒め」「カブのスープ煮」「小松菜のヨーグルトゼリー」作りに挑戦しました。



和気あいあいと



さんまを三枚におろします



いよいよスタートです

## 今年の主な結果

春のウォーキング(札幌ビール園)	72名	さわやか健康まつり(モエレ公園)	128名
ストックウォーキング(元町会館周辺)	18名	秋のウォーキング(さとらんど)	64名
パークゴルフ大会(丘珠パークゴルフ場)	40名	健康料理教室(東区民センター)	26名
太極拳講座(元町児童会館)	33名		

# 伏古本町地区

## 健康づくり推進会 平成21年度の活動

現在の会員数90名、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。平成21年10月の参加者は40名でした。11月からは写真の様にストレッチで汗を流します。



☆ ストレッチ 小野寺インストラクター指導の下で  
☆ 平成21年11月13日 於、まちづくりセンター



☆ 優勝 堺 勝利さん(伏古本町健康づくり推進会所属)  
☆ 平成21年8月31日 メイプルパークゴルフコース

8月31日に、東保健センターのご協力を得て、東区健康づくり連絡協議会の主催で親睦パークゴルフ大会を実施。(左下の写真)参加者50名(内当健康づくり推進会から25名の参加)。

冬の2月と3月には、保健師の助けを借りて健康講話また、管理栄養士の指導の下、料理教室を毎年行なっております。

当健康づくり推進会は、無理をしないで、健康のため行事に仲良く参加する事を基本としています。

# 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、昨年度に引き続き、クリーンウォーキングを実施しました。

また、転倒予防教室も開催中です。

少しでも地域の方の健康づくりにつながるよう、これからも活動を深めていきます。

## クリーンウォーキング 開催

夏のクリーンウォーキングを7月18日（土）に開催しました。

子供も一緒に参加し、沿道のゴミを拾いながら「さとらんど」までウォーキング。

地域の美化活動を実践しながら、心地よい汗を流し、健康づくりにまい進しました。

また、10月10日（土）には、モエシ沼公園まで秋のウォーキングを実施しました。



ゴミが沢山捨てられています

## 今年も「転倒予防教室」開催中！



しっかり腕を伸ばして！



まずはバスに乗り込みます

昨年7月から今年の6月まで開講しています。年間活動目標は、「足を鍛え、姿勢正しく」で、原則として、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、学習会なども併せて行っています。

10月6日には、中央バスの指導により、バスの乗り降り時の転倒予防の講習がありました。実物のバスを使った有意義な講習で、熱心な説明を受け、大変好評でした。



乗り降り時の注意事項を熱心に聞いて…