



# 札苗地区

## ◇札苗地区の健康づくり活動について◇

【計画】 平成 21 年 4 月 29 日札苗連合町内会総会にて、平成 21 年度の事業計画・取組みについて決定をする。

### 【平成 21 年度実践活動（代表的な活動）】

	月 日	事 業 内 容
1	8 月 1 日	「燃えれ！わが街 2009」の会場・札苗中央公園にて健康相談コーナーを開設して、地域の健康づくり啓発活動を実施。来場者 59 人
2	9 月 13 日	第 13 回 パークゴルフ大会 会場：豊平川雁来河川敷
3	10 月 12 日	「健康づくりはウォーキングで！」 コース：札苗中央公園～さとらんど (5.7km) ウォーキングと健康体操を実施。参加者 35 人
4	11 月 8 日	第 33 回 町内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 約 80 人
5	12 月	第 20 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

### 「健康づくりはウォーキングで！」



保健センター・東野保健師の指導で準備体操（参加者 35 人）



“さとらんど”まで、元気に歩こう！

### 「燃えれ！わが街 2009」健康相談コーナー



### 町内対抗ミニバレーボール大会



札苗地区の健康づくり活動は、札苗、中沼、東雁来の 3 つの連合町内会によって構成されており、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 連合町内会の健康づくりの関係者（会長、副会長、事務局長、体育部、女性部、健康推進部）、札苗まちづくりセンター所長、東保健センター関係部が一同に集まり、顔合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。

# 苗穂地区

## 1 地区の住民が健やかに過ごせるように

人生80年時代を迎えて、「自分の健康は自分で守る」を目標に、地域の皆さまとともに健康づくりの各種事業に取り組んでいます。

万歩計を着用して、各自歩数を記録する事業を始めて7年になり、平成21年4～9月の集計結果(会員101名、回収率65%)ができました。

5,000歩以下	12名
5,000～8,000歩	37名
8,000～10,000歩	6名
10,000歩以上	10名

(参考)健康さっぽろ21の  
1日当たり歩数の目標  
男性 8,700歩  
女性 8,200歩

## 2 年間行事

- ①ウォーキング：5～10月  
毎月1回、計6回
- ②パークゴルフ：5～10月  
毎月2回、計12回
- ③その他の活動
  - 6月 グラウンドゴルフ
  - 9月 東区マップ完成記念ウォーキング(苗穂地区)
  - 11月 健康講話と昼食会
  - 11月 社会見学会泊原子力PRセンター
  - 12月 健康づくり体験教室
  - 22年1月 昔遊び
  - 2月 研修会と親睦会
  - 3月 骨密度測定とチーズの話
  - 子育て支援 年4回



ウォーキング(百合ヶ原公園)



グラウンドゴルフ

## 3 活動事例紹介 ー健康講話と昼食会ー

11月6日(金)、苗穂・本町地区センターで、苗穂地区社会福祉協議会「苗穂地区地域健康づくり」が主催して、健康講話と昼食会を開催し、約50人が参加しました。

昼食会のメニューは、会員が調理したちらし寿司、茄子のふんわり海老すりみ揚げ、血液サラサラ玉ネギサラダ、里芋ときのこの汁物、ヤーコンパイ。味も、そして栄養のバランスも良いお食事を、参加者全員でいただきました。

健康講話では、講師に札幌東徳州会病院の小野寺理学療法士をお迎えして、「腰・ひざの痛みとその予防」についてお話していただき、参加者は筋肉を維持するために有効なストレッチや軽運動について学びました。



# 東区健康ふれあい推進会

## 《主な活動状況》

### 第18回健康づくり体験教室を開催

～講演と運動でリフレッシュ！！～

実施日：平成21年12月7日（月）

13：30～15：35

場所：東健康づくりセンター

#### ＜実施内容＞

#### 1 講演：「高齢者と薬、認知症について」

講師：アストラル薬局 藤村秀樹先生

#### 《コメント》

○高齢者に薬の副作用が起きやすくなるのは、

- (1) 身体機能が低下しているため。
- (2) 高齢とともに多くの薬を飲むため、薬と薬の相互作用が起こるため。
- (3) 加齢に伴い、目・耳に支障をきたし、見間違い・聞き間違いを起こすため。

○認知症の予防について

- (1) 早期発見、早期治療
- (2) 日常生活に「意識」運動
- (3) 食事を「楽しく」
- (4) BMI =  
体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) のキープ  
(標準は、19.8～24.2)
- (5) 「人間関係」の拡大
- (6) 脳トレーニングの「継続性」

#### 2 実技：「健美操」

講師：健美操指導員 どもんなおみ先生

#### 《コメント》

健美操とは、太極拳・気功法・エアロビクス等を取り入れた健康体操で、中国では、国民体操として普及しているものです。

#### 3 共催：苗穂地区地域健康づくり運営委員会

後援：東区健康づくり連絡協議会

東区健康・子ども課（東保健センター）

#### 4 参加人員：113名

### 講演会



藤村先生による、  
薬と認知症についての講話



熱心にメモをとる人も・・・

### 実技



どもん先生による健美操



手足・腰・胸を十分に伸ばし  
心地よい汗を流しました。



# 東区食生活改善推進員協議会

## “ 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。



札幌市食育推進計画にもとづき東区内7箇所のすこやか倶楽部で  
 高齢者食生活指針の説明とひとくちですが試食をしていただいたり、  
 子どもたちには実習を通して食事の大切さを伝え、また、地域の皆様  
 には料理教室を通して北海道型食生活をお勧めしています



いつも元気な子どもたちです



今年度はねんりんピックのお手伝いも  
 させていただきました。

# 地元大学との交流

東区では平成 18 年度から、行政と地域住民・地元大学が連携して、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。

また、平成 21 年度は、音楽学科を持つ札幌大谷大学とも交流を図ります。

## 【平成 21 年度 交流事業】

### 1 「天使祭」

天使大学の学校祭に、東区健康づくり連絡協議会と東保健センターが参加。

### 2 「健康づくりフェスティバル」

東区健康づくり連絡協議会主催事業に天使大学と札幌大谷大学、札幌市が共催。

※平成 21 年 6 月 20 日に開催された「天使祭」の様子について、ご紹介します。

#### 【健康づくりパネル展】

東区で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。また、交流スペースでは、来場者と健康づくり連絡協議会運営委員との交流を図った。



#### 【健康チェックコーナー】

学生が、アルコールパッチテスト・血圧測定などを実施。その結果を受けて、保健センターの保健師・栄養士が個別相談を行った。





## 東区の皆様と天使祭を実施して学んだこと

天使大学看護学科2年 葦の会 中山侑美 栗原 光

私たちは第56回天使祭において、東保健センター・東区健康づくり連絡協議会のご協力をいただき、「健康相談」、「健康づくりパネル展」を企画・実施させていただきました。例年ご協力いただいている企画ですが、今年度はこれまでの反省を生かし、住民の皆様や来場して下さる方々へより良いものを提供できるよう様々な工夫をしました。例えば、昨年よりも校内にポスターを増やし、血圧について深く知ってもらうために正常血圧・高血圧などの基準値を示したパンフレットも作成しました。また、「健康相談」の会場ではビタミン等の栄養素を多く含む食品の展示をしました。さらに今年度は東区の栄養士の方の協力を得て、食事や栄養に関する指導をお受けいただけるようにしました。一方、「健康づくりパネル展」にスタンプラリーのポイントを置き、東区の方と本学の学生との交流の場を増やすなども新しい試みでした。考えれば考えるほど「より良いものを提供したい」という気持ちは高まり、当日へ向けて様々なアイデアが浮かび、それらを一つ一つ実行に移していくための準備を行っていきました。

当日は、「健康相談」には列ができるほどの人気で、保健師・栄養士の方からの専門的なアドバイスに真剣に耳を傾ける方も多く、何人もの来場者の方から「楽しかった。」という言葉をいただき、企画への努力が実ったことに喜びを感じました。また、「健康づくりパネル展」では、例年よりも東区の方と本学生が直接お話をする機会を多く持つことができ、とても良い交流の場となったと思います。私自身、この交流により、東区の大学で学ぶ学生としてもっと東区の皆さんと関わっていきたいと感じるようになり、皆様にはとても感謝しています。

今、私たち看護学科2年生は「看護治療学」という授業の中で「地域住民を対象とした健康教育」を理解するために、学生同士で企画・計画し、実施するという学習をしています。そのなかでは、住民の方に健康について興味・関心を抱いてもらい、そして健康のために自らの生活習慣を変容してもらうことができるのか、そのための看護理論や支援方法・技術について学んでいます。今振り返ってみると、天使祭で行った二つの企画も、これらの学習を元に行う必要があったのだと気付きました。私たちにとって天使祭を通して東区の方々から得たものは他にもたくさんありますが、この経験は、自身の看護に臨む姿勢や意識を改めて考えさせてくれる貴重な経験となりました。この経験を今後の学習に生かし、励んでいきたいと思えます。

最後に、このような場を設けてくださった東区の皆様に感謝し、これからも東区の皆様と一緒に天使祭を創り上げていきたいと考えています。ありがとうございました。

# 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)

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。  
詳細につきましては、東区保健福祉部健康・子ども課（東保健センター）  
健やか推進係までお問い合わせください。（☎711-3211）

## ○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みんなの協力で楽しみながら活動していくつもりです。

## ○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）
- ・シルバードンベル体操（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

## ○ステップ21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よう、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あいあい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1回集まって気功法・呼吸法を実践しながら会員同士の親睦を深め、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、福祉のまち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。

### ○東伸たんぼぼ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、栄養講話を実施。

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。

定例月例会の他に日帰りツアー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(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、健康相談など実施。参加の母親や児童委員が、折り紙や編み物の先生にも。

中高生ボランティア参加で、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」「転倒防止」「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。



## ○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。

## ○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。

## ○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り入れ、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。

## ○A.C HOKKAIDO

(平成17年4月設立)

エアロビクス・筋力運動・ストレッチ・中国武術と幅広く活動しています。年に数回、フィットネスイベントや講習会・懇親会等も行ってあります。

楽しく心と身体をリフレッシュし、健康の維持・増進を図ります。



## ○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、社会で広まりゆ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。

## ○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代までと幅広く、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。09年度には、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)

昨年は、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2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、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たの活動を行っています。

## ○ヨガサークル空

(平成20年9月設立)

ヨガで元気！「心も体もリフレッシュ」をモットーに月4回（毎週木曜日）活動しております。

内容は、ストレッチ体操からはじまり、ヨガの基礎的要素を身につけながら、腰痛・膝痛等の緩和方法も取り入れており、幅広い年代の方が楽しくヨガを学んでおります。

# 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

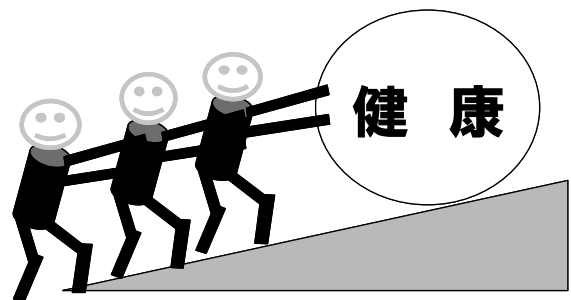
健康づくり  
活動推進員

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

