

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。



ファイターズ通りYOSAKOIまつり

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。



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）

15分区町内会
趣味の作品展
（東区民センター）



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。