

# 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 |                  |      |