

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。