

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。

