

地元大学や専門学校との交流

東区では、行政と地域住民・地元大学が連携して、地域の主体的な健康づくり活動を進めていくために、平成 18 年度からは天使大学と、平成 21 年度からは、音楽を通してすでに地域の自主交流を図っていた札幌大谷大学とも、交流事業を行ってきました。

さらに、平成 23 年度末には、東区内の 3 つの教育機関（天使大学、札幌大谷大学、専門学校北海道体育大学校）と東区役所による「地域連携協定」が結ばれました。区内教育機関と区役所が連携することで、それぞれの教育機関が持つ専門知識や学生の若い力を、地域のまちづくりの活性化に生かしていこうという目的です。

これにより、健康づくりにおきましても、さらに活発な交流が行われております。

平成 25 年の交流(連携)事業

1 天使祭（天使大学）

今年も、天使大学の学園祭（H25.6.15）に、東区健康づくり連絡協議会と東保健センター(東区健康・子ども課)が参加させていただきました。

学生さんが実施した「健康チェック」の結果を受け、希望者には東保健センターの保健師と管理栄養士が個別相談を行いました。また、同じ会場内で、東区健康づくり連絡協議会の運営委員の方々が、東区の地域の健康づくり活動等についてパンフレットを配布しながら紹介させていただき、学生さんや一般来場者のみなさんと交流を深めました。



健康チェック(血圧測定)



東区の健康づくり活動等の紹介

2 第 1 回冬の健康づくり教室（専門学校北海道体育大学校）

平成 25 年度第 1 回冬の健康づくり教室（H25.11.11）は、～雪に負けない体を作ろう！～というサブタイトルのもと実施されました。

東保健センターの管理栄養士、歯科衛生士の講話の他、運動実践については、専門学校北海道体育大学校の澤田先生に講師をお願いし、雪かきの前の準備体操や雪かきによる腰痛予防の体操などをご指導いただきました。

この他に、専門学校北海道体育大学校の生徒さんには、9 月の区民ウォーキング大会で、準備体操とゴール後の整理体操の実践でご協力いただく予定でしたが、雨天中止となってしまいました。



講師の澤田先生



教室の様子

3 第10回健康づくりフェスティバル

(天使大学、札幌大谷大学、専門学校北海道体育大学校)

10回目を迎えるこのイベントは、東区健康づくり連絡協議会、天使大学、札幌大谷大学、専門学校北海道体育大学校(初参加)の3校と東保健センターの主催により開催されました。(H25.2.21)

前半のプログラムは、地域の健康づくり活動の紹介、医師による健康講話。休憩をはさみ後半は各校の学生の企画による「参加者体験型」のプログラムが展開され、会場からは笑い、拍手、歌声などが起こり、楽しい時間を過ごしていただきました。

(1) 天使大学 「食欲を高める食卓の工夫～目からおいしく」

天使大学栄養学科の3年生7名により、パワーポイントを使って、視覚にポイントを置いた食卓の工夫について様々な提案がなされました。とてもわかりやすく説得力のあるもので、会場から拍手が起こる場面もありました。

また、食卓の演出のための折り紙の紹介もあり、参加者は、ステージ上の巨大折り紙での説明にもとづき、一心に折り紙を折っていました。



(2) 専門学校北海道体育大学校 「座ってできるストレッチ」

専門学校北海道体育大学校の学生7名により、自宅でも簡単にできる、椅子に座ったままのストレッチ体操の実践が行われました。7名のうち、2名がステージ上で、進行・指導役とモデルを務め、あとの5名は会場に散り、参加者に呼びかけながらサポートを務めました。参加者全員で痛気持ちいを実感しました。

帰りには、今回行ったストレッチ体操の写真付き資料がおみやげ用に用意され、「家に帰っても忘れずに続けることができる!」とこちらでも好評でした。



初参加!

(3) 札幌大谷大学 音楽療法～「音・音楽の楽しみ」

札幌大谷大学音楽学科の3年生4名により「音楽療法」が行われました。音楽を聴いたり、歌ったり、音楽に合わせて身体を動かすことで、こころと身体がリフレッシュすることを体験しました。そのあと、参加者が2グループに分かれ、童謡「春よ来い」と「ゆき」を同時に歌う同時唱を行いました。参加者はお互いにもう一方のグループにつられそうになりながらも、同時唱の不思議を体験しました。

