

# CASE.04

Town planning  
in North

見つめる

地域を気にかけて、まちを見守る人たち

## 幌北健康リズム会

音楽に合わせて、ダンスで健康に。  
高齢者がみんなが集える  
楽しい場所を提供したい。

毎週火曜日の午前中、幌北会館1階にある集会室から、多彩なジャンルの音楽が流れてきます。「365歩のマーチ」、「ドレミの歌」、「マイ・ウェイ」、「メモリー」、「きよしのズンドコ節」、「北区音頭」…。音楽に合わせてカスタネットを鳴らしたり、手作りグッズで体をほぐしたり。ステップを踏みながら、体を大きく動かし、生き生きとダンスをしているのは、「幌北健康リズム会」の皆さんです。

幌北健康リズム会は、幌北地区に居住する65歳以上の人を対象とした集まり。週に一度、ダンスで無理なく体を動かし、楽しく健康づくりの活動を行っています。2022年現在、70〜80代の女性を中心に18人の会員が活動中。92歳を迎えた代表の新枝百合子さんが、ダンスの指導に当たっています。

会が設立されたのは1983年。小学校の体育館、児童会館、幌北会館と場所を移しながら、約40年間、活動を続けています。





私 が思う、  
北区 の魅力・好きな場所

50年前に東京から越してきた時は、道路の広さに驚いたものです。今ではもう、自分はすっかり道産子だと思っています（笑）。こぢんまりとした幌北地区は、治安もよく便利で住みやすいエリア。北部の篠路や太平、屯田は広々として緑が豊かです。いろいろな表情を持っているのが北区の魅力だと思います。

幌北健康リズム会  
代表 あたらし ゆりこ 新枝 百合子 さん

1930年生まれ。約40年間、地域のさまざまな福祉活動に従事。リズム会は2022年度の札幌市市民憲章の実践団体として表彰された。

「戦後間もない頃から、ずっと社交ダンスをやっていたんです。フォークダンスやレクリエーションダンスも好きで、それを地域の人の健康づくりに生かせないかな

取材当日はあいにくの土砂降り。参加者が少ないのではという予想を覆し、13人の会員が集まって、心地よい汗を流していました。代表の新枝百合子さんは、「コロナ禍で約1年間、活動できない時期があったんです。そうすると皆さん、目に見えて足腰が弱ってしまっただけで、体を動かす大切さが身に染みて分かったと、再開後は以前より熱心に通う人が多くなったんですよ」と笑います。

幌北健康リズム会

開催／毎週火曜10:30~12:00

会場／幌北会館

（北区北17条西5丁目）

参加費／月1000円

問い合わせ／幌北まづくりセンター

TEL.011-726-6345

と想ったのがそもそも始まりです」。現在は会員の年齢に合わせて、疲れ過ぎないようにプログラムを組んでいるそう。「高齢の方は家の中にいるより、ここへ来てちょっと体を動かしたり、おしゃべりをしたりするだけでも楽しいはず。そういう場所を提供したいんです。皆さんが元気でいてくださることが大事。そこから私も元気をもらっています。自分が動けるうちは続けたいですね」。



時には壁の大きな鏡に向かって、時には輪になって、ダンスを楽しみます。休憩は自由。無理をしないのがモットーです