

ひとりで始める 仲間と始める

健康づくりの第一歩

いつまでも元気に暮らしたいと誰もが願っています。
自分の健康のため、毎日の暮らし方を見直してみませんか。



水曜会

もみじ台地区みずほ自治会の地域で、企業などを退職した方たちの仲間づくりと健康づくりを目指して、平成2年に発足。男性ばかり7、8人だった会員が、現在では女性を含む82人に増えました。年に5回程度の医師や保健師など専門家による健康講座で心や体についての知識を学んだり、ウォーキングやパークゴルフで体力づくりに取り組んだりしています。「健康は豊かな生活を支える財産で、健康づくりは投資だと思っています。これからも地域の仲間と楽しく続けていきたいですね」と世話人の大塚貞雄さんは話します。

9月には、厚別保健センターやもみじ台自治連合会などと協力して、地区の方を対象に「市民健康教室」を開催しました。会員ばかりでなく、地区全体に健康づくりの輪を広げています。

健康づくりで仲間づくり〜自主活動グループ〜

偏った食生活や運動不足、喫煙や飲酒といった長年の生活習慣の積み重ねが、病気の発症や進行に大きな影響を及ぼすことはよく知られています。健康のため毎日の暮らし方を変えていくことの大切さはわかっていても、一人ではなかなか始められない、続けられないという方もいるのではないのでしょうか。そんな方も仲間と一緒に、楽しく健康づくりに取り組んでいけます。さあ、皆さんも、グループで健康づくりを始めてみませんか。

健康あおば応援隊

高齢化が進む青葉地区で、家に閉じこもりがちなる方に健康づくりの仲間になって外に出てもらおうと、昨年活動を始めました。女性ばかり20人の会員が、町内会や保健センターが開催する健康教室や行事に積極的に協力し、参加しています。

6月1日から10月の体育の日までの毎日、青葉中央公園で青葉町自治連合会主催のラジオ体操が行われていました。「毎回100人くらいの参加者がありました。冬になると、こうした外へ出る機会が減ってしまい残念です。みんなが健康で外に出るようになれば、街も元気になると思いますから。もっと仲間を増やしていきたいですね」と代表の物井榮美子さんが話してくれました。



十月十六日、健康づくりと福祉・介護のための情報提供や相談などを行う「あつべつ健康・福祉フェスタ」が、厚別区民センターで開催されました。会場では、大勢の方が垂直飛びや体脂肪などの体力・健康度を測定したり、介護予防に役立つ健康体操や園芸療法などを体験したりしていました。また、盲導犬とのふれあいコーナーや手話コーラスのミニコンサートなども行われました。タウントーク前に市長も訪れ、各コーナーを見学するとともに、体力測定や目隠しをして盲導犬と一緒に歩く体験をしました。

あつべつ健康・福祉フェスタ

