



この日は、白楊小学校グラウンドで行われた催し物に参加しました

区主催の育児交流会をきっかけに結成され、今年で活動三年目のグループNEXT。メンバーは幼稚園入園前の子どもを持つ平均年齢三十歳代前半の母親で、子どもの健やかな成長と母親の運動不足解消など、育児をしながらの健康づくりを目的に月二回活動

ヘルシー コミュニティ 促進事業
市では、健康づくりを目的とする自主活動グループに対して助成金を交付し、地域住民の自主的に継続的な健康づくり活動を支援しています。区内での事業に参加しているのは十五グループ。このうち二グループの活動を紹介します。

★NEXT★

昨年九月に鉄西連合町内会女性部が中心となって結成したグループです。毎週月曜日四十歳代から八十歳代までの人たちが参加して鉄西会館でストレッチ体操や軽いリズムダンスなどを行って汗を流しています。

八月八日の活動には夏の暑さにも負けず、十一人が集まりました。まず、床に座り、はだしになって足の指をほぐします。次に「お盆休みの間もストレッチしましょうね」などと和やかに笑いながら、

★鉄西リズム ストレッチクラブ★

しています。その内容は、調理実習、インストラクターを招いてのストレッチなどです。八月は屋外で健康増進を図ろうと中島公園への遠足ウォーキングなどを企画しました。

同グループは、仲間を募集するポスターを作り、商店などに掲示しているそうです。広報担当の枝松晴子さんは「同じ年ごろの子どもを持つ親同士、悩みごとを相談し合い、不安を軽減しています。また栄養管理を学び、毎日の食事に取り入れるなど、この活動で得るものは大きいので、ぜひ参加を」と呼び掛けます。



往年のヒット曲に合わせて、前後左右に移動するリズムダンスの最後に、即興でポーズを決める皆さん

札幌市食生活指針...「健康さっぽろ21」実現のために

- けん こうな体は3度の食事から
- こ の表示、食生活の道しるべ
- う んどうと食事で目指そう標準体重
- さ あ、食べようたっぷり野菜と乳製品
- つ かいましょう、新鮮いきいき、地元の産物
- ポ イントは、主食・主菜・副菜の3拍子
- 口 ス(むだ)のないエコクッキングの習慣を
- 21 世紀を担う子どもに食育を


丁寧なストレッチを行い、水分補給を挟んで、後半は音楽に合わせて踊りました。約二時間の運動は、疲れが残らないように配慮された内容になっています。「話しながら体を動かすのはいいんですけどね。

北保健センターは区民の皆さんの健康づくりやヘルシーコミュニティ促進事業に参加するグループに保健師や栄養士による助言などで協力します。また「北区健康づくりハンドブック」など各種資料も用意しています。お問い合わせは地域保健課健康推進係 ☎(767) 1181へどうぞ。

★ ★ ★
ここに来るとストレス解消にもなるんですよ」との声に、皆さん笑顔でうなずきます。「地元のサークルなので、顔と名前が一致して親近感がありますね。みんなで楽しみながら健康づくりをしています」と、代表の植田万喜子さんは話します。


禁煙を成功させよう

①禁煙の理由を考える




- ★経済的メリット
- ★健康に悪い
- ★香りを感じたい
- ★子どもが生まれたときなど

②スタート日を決める



- ★仕事や勉強でイライラしがちな時よりも、時間に余裕がある時期からスタート

③思い切って断煙を



- ★禁煙は徐々に本数を減らすより思い切って断煙した方が成功率は高くなる