

## あの人の健康法を聞いてみよう～「白石元気体操」で健康づくり

札幌市では、助成金の交付など、仲間同士による健康づくりの活動を応援する「ヘルシーコミュニティ促進事業」を行っています。

対象は、自主的に継続して活動している15人以上のグループで、白石区では、現在、14グループが活動中。

そのなかに、白石の歴史をモチーフにした「白石元気体操」を仲間同士で作り、その普及を行っている「白石元気サポート隊」が活動しています。

いつもはつらつとしていた代表の井上良子さんから、活動の内容とご自身の健康法を伺いました。

「元気サポート隊」の活動内容を教えてください。

1年に50回以上、町内会で行う健康講座などに出演依頼があり、元気体操を披露しています。

元気体操を始めたきっかけは？

区で実施している健康づくりリーダー養成研修を受講したときに、その時の仲間たちと地域に貢献するために白石にちなんだ体操を作ろうと盛り上がったのがきっかけです。音楽も体操も白石区民の手作りです。

メンバーは何人位いらっしゃいますか？

50代から80代まで25人です。みなさん元気でとても仲がいいですよ。やはり、一つの目標を持って、自分たちで体操を作ったというのが生きがいになっているのかもしれない。

仲間と楽しみながら健康について考え、行動するのが健康づくりを長続きさせるコツなのかもしれないと井上さんとお話して感じました。

「白石元気体操」に興味を持たれた方は、区で元気体操を紹介するビデオの無料貸し出しを行っていますので、お気軽に健康・子ども課までお問い合わせください。



人と会うのが一番の健康法。  
元気の素をもらえます。

▲元気サポート隊の活動を笑顔で話す井上良子さん



▲「白石元気体操」のビデオ

## 参加してみよう！～健康づくりリーダー養成研修

### 「からだにいいこと伝え隊」隊員募集！

冬を乗り切る工夫や体力づくりなど、体にいいことを学び、家族や友人に伝えてくれる隊員を募集します。健康づくりをきっかけに新しいこと始めてみませんか。

日時	研修内容
10月20日(金)	公衆衛生と健康さっぽろ21・私たちの保健センター・健康寿命をのぼそう
10月31日(火)	冬の健康づくり・からだを温める食事・歯の健康
11月10日(金)	冬を乗り切るからだづくり(講演会)・コロナウイルス・介護予防の知識
11月28日(火)	まちづくりについて・地域で活動しているグループと交流

○会場 白石保健センター

○対象・定員 区内にお住まいの方。20人。

○申込方法 10月11日(水)午前8時45分から白石保健センターに電話で受け付け(先着順)。

【詳細】市コールセンター ☎222-4894

【申込】健康・子ども課健やか推進係 ☎862-1881

※上記の講座のほか、白石8ページにも健康に関する講座をご紹介します。

### 健康づくりを応援しています！

区健康・子ども課では、食生活や歯の健康、禁煙のご相談などさまざまな健康づくりのお手伝いを行っています。

お気軽にご相談ください。

【問い合わせ先】区健康・子ども課 ☎862-1881

<http://www.city.sapporo.jp/shiroishi/>

### リフレサッポロ 本通16丁目南4-26 ☎866-3811



【開館時間】午前10時～午後9時

【休館日】第3月曜(祝日の場合第4月曜)

【体育室利用料】一般390円、高校生230円  
65歳以上130円

【プール利用料】一般580円、高校生280円、65歳以上140円

<http://www.sapporo-fukuri.or.jp> (リフレサッポロをクリック)