

あわづが

2007
区民のページ 11

10月1日現在 ()は前月比
厚別区の人口 129,161人 (+7)
人口・世帯数 男 59,903人 (-25)
女 69,258人 (+32)
世帯数 53,432世帯 (+56)

厚別区総務企画課広聴係
編集
〒004-8612
厚別区厚別中央1条5丁目
TEL 895-2400 内線224~226
FAX 895-2403

**あつべつじん
厚別人**

- 厚別人とは -
厚別区で、魅力ある
さまざまな活動をし
ている人の総称です

シエラトシホテル札幌
バーテンダー
八重樫 猛

Profile (プロフィール)
やえがし・たけし シエラトンホテル
札幌31階「スターズ・バー」に勤務。
PBO*全国カクテルコンペティショ
ン2007最優秀グランプリを受賞した
全国屈指のバーテンダー

※プロフェッショナル・バーテンダース機構の略

カクテルに 思いを込めて



厚別人は、厚別区役所ホームページでも紹介しています。また、厚別人の情報がありませんでしたら、総務企画課広聴係(右上)へご連絡ください。

「バーテンダーは華やかな職業に見えますが、本当は下準備など、地味で大変な作業のほうは何倍も多いんです」と話す八重樫さんは、PBO全国カクテルコンペティション2007で最優秀グランプリを受賞した実力の持ち主です。

接客するとき常に心掛けているのは、自己中心的にならないことだそうです。「自分がおいしいと思うものを押し付けるのではなく、お客様と味覚を共有するのが大切。そのためにも、コミュニケーションをとっても大事にしています」とバーテンダーとしてのこだわりを見せます。

また、「どんなに一流の技術があっても、おもてなしの心を持っていなければバーテンダーではありません



華麗にシェーカーを振る八重樫さん。大会1カ月前になると、毎日、開店前と閉店後に練習を重ねます。



**最優秀グランプリ作品
「エル・ディーヴァ」**

作品名は、情熱的な歌声で人々を魅了する歌姫の意味。情熱のスピリットを、テキーラをベースにすることで表現。

「カクテルに思いを込めています」と一杯一杯に情熱をそそぎます。

バーは心のホスピタル

「大げさに聞こえるかもしれませんが、バーは心のホスピタル(病院)なんです。ですから、いらっしやうった時より少しでも幸せな気持ちでお帰りいただきたい」と優しく語ります。

これからも、八重樫さんは訪れる人の心を癒やし続けます。

長寿!

今月は、介護予防のためのチェックリストと状態に合った相談先を紹介します。



■生活機能チェックリストの使い方■

普段の生活を振り返りながら、左の「生活機能チェックリスト」の質問の「はい」「いいえ」に当てはまる方に○印を付けてください。

次に、太線で囲んだ区分ごとに青色の欄の○印を数えましょう。

すると、今の自分の状態が、①～⑦のどのタイプであるかが分かります。

タイプごとの相談先や65歳以上の方が介護予防のために利用可能なサービスを、矢印の先で紹介しています。65歳未満の方も自分の状態をチェックして、健康長寿を目指しましょう!

厚別区地域包括支援センター

厚別町山本750-6 ☎896-5077

各タイプにおすすめのサービス

- ①タイプは…・運動能力向上トレーニング教室
・筋力向上トレーニング教室
- ②タイプは…栄養改善教室
- ③タイプは…口腔機能向上教室
- ⑥タイプは…保健師などの専門職が、介護予防に必要なサービスを一緒に考えます。

そのほか、保健師などの専門職が家庭訪問をして相談に応じています。

少し体が弱ってきた高齢者が安心して住み慣れた地域で暮らせるように、介護予防サービスの相談や計画の作成を行っています。高齢者の生活全般についての相談を受け、消費トラブルや虐待などの問題から高齢者の権利を守るお手伝いをしています。



介護予防相談の様子

介護予防センター（区内4カ所）

厚別中央

・青葉：厚別中央5の6 ☎896-1475

大谷地※：大谷地東5 ☎894-6110

厚別西東：厚別町山本750-6 ☎896-5019

もみじ台：厚別町下野幌38-18 ☎898-8660

※「大谷地」は厚別南地区を担当しています。

④、⑤、⑦タイプにおすすめのサービスは…

- ・すこやか倶楽部（地域の会館などでレクリエーション、調理、体操などを行います）
- ・転倒予防教室
- ・介護予防教室
- ・介護予防に関する相談

一番身近な介護の相談窓口として、地域の方と協力し介護予防を進めています。閉じこもり防止のため、すこやか倶楽部や介護予防の教室を開催したり、地域で分かりやすく介護予防の話をする出前講座を実施しています。

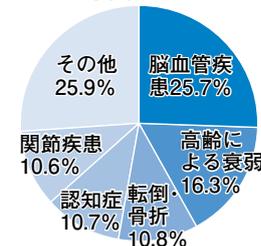


すこやか倶楽部体験の様子

厚別区役所保健福祉課保健支援係でも、介護予防や療養上の相談に応じています。☎895-2400内線463、362、363

■転倒予防「ふまねつと体験」
▽日時 11月28日(水)午後1時30分～3時30分。
▽会場 厚別区民センター2階
▽対象 65歳以上の方。
▽定員・費用 50人。無料。
詳細・申込方法 11月12日(月)から電話で介護予防センター厚別西東☎(896)5019へ(先着順)。

■介護が必要となった主な原因



資料「国民生活基礎調査」(平成16年)より

！冬道に備えて、今から転倒予防！
最近つまずいたり転んだりしたことはありませんか？
介護が必要になった方の主な原因はさまざまですが、転倒・骨折も上位を占めています(左グラフ参照)。転倒には、冬のツルツル路面などの環境的な要因もありますが、下肢の筋力低下などの身体的な要因も少なくありません。
冬道も安心して外出できるように、転倒予防に取り組みませんか？

介護予防で、目指せ健康

■生活機能チェックリスト

• バスや車で1人で外出していますか	はい	いいえ	
• 日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ	
• 預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ	
• 友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ	
• 家族や友人の相談に乗っていますか	はい	いいえ	
• 階段を手すりや壁を伝わらずに上っていますか	はい	いいえ	■が3個以上 ↓ ①タイプ
• いすに座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ	
• 15分くらい続けて歩いていますか	はい	いいえ	
• この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ	
• 転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ	
• 6カ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ	■が2個 →②タイプ
• 体重(kg) ÷ 身長(cm) ÷ 身長(cm) の値が18.5未満である	はい	いいえ	
• 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ	■が2個以上 ↓ ③タイプ
• お茶や汁物などでむせることがありますか	はい	いいえ	
• 口の渇きが気になりますか	はい	いいえ	
• 週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ	■が1個以上 →④タイプ
• 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ	
• 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	はい	いいえ	■が1個以上 ↓ ⑤タイプ
• 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい	いいえ	
• 今日が何月何日か分からない時がありますか	はい	いいえ	
			ここまでの■が10個以上 →⑥タイプ
• ここ2週間、毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ	■が2個以上 ↓ ⑦タイプ
• ここ2週間、これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい	いいえ	
• ここ2週間、以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい	いいえ	
• ここ2週間、自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ	
• ここ2週間、訳もなく疲れたような感じがする	はい	いいえ	



①タイプ
筋力・バランス感覚が落ちてきていませんか？

②タイプ
栄養不足になっていませんか？

③タイプ
かむ力、のみ込む力が弱ってきていませんか？

④タイプ
外出がおっくうになっていませんか？

⑤タイプ
もの忘れが増えてきたと感じていませんか？

⑥タイプ
どことなく、体が弱ってきたと感じていませんか？

⑦タイプ
気分が沈みがちになっていませんか？

①~⑦のどれにも当てはまらなかった方は、特に心配がないといえます。今の健康を維持するために、介護予防の教室を積極的に利用し、安心して自宅での生活を続けましょう。

①~⑦に当てはまった方は、早めに相談して、介護が必要な状態になることを防ぎましょう。

お知らせ

11月11日～

主な札幌市施設・窓口の一覧

厚別区役所	☎895-2400(代表)
厚別保健センター	☎895-1881
厚別区民センター	☎894-1581
厚別図書館	☎894-1590
(所在地 厚別中央1の5)	
厚別区土木センター	☎897-3800
各地区のまちづくりセンター	
厚別中央	☎891-3907
厚別南	☎891-1666
厚別西	☎891-4555
もみじ台	☎897-6121
青葉	☎892-8177
厚別東	☎897-2885
厚別西地区センター	☎896-2000
厚別南地区センター	☎896-3000
厚別区体育館	☎892-0362
厚別温水プール	☎896-1861
厚別老人福祉センター	☎892-2211

厚別保健センターから

■地域健康教室

- ▽テーマ 知っていますか？メタボリックシンドローム！
- ▽日時 11月27日(火)午前10時30分～11時30分。
- ▽会場 厚別西会館(厚別西2の3)。
- ▽講師 札幌市医師会厚別区支部 医師 入宇田能順氏。
- ▽費用・申込方法 無料。直接会場へ。
- 西親学級
- 初めて親となる皆さん、もうすぐ生まれてくる赤ちゃんのために、育児の準備をしませんか。
- ▽内容 育児実習、妊婦疑似体験ほか。
- ▽日時 12月7日(金)午後6時

30分～8時30分(受付6時)。

▽会場 厚別保健センター。

▽対象・定員 第一子の出産予定日が平成20年2月～5月の夫婦。40組。

▽費用 無料。

▽申込方法 11月19日(月)～30日(金)に、電話で(先着順)。

■胃がん・大腸がん検診

▽実施日 11月26日(月)～30日(金)。

▽受付 午前8時45分～10時。

▽会場 厚別保健センター。

▽対象 40歳以上の方。

▽費用 胃がん・大腸がんセット検診Ⅱ千100円、胃がん検診のみⅡ700円、大腸がん検診のみⅡ600円。

▽申込方法 検診日の10日前までに、電話または直接窓口

▽会場 厚別区役所2階会議

▽その他 減免制度については、お問い合わせください。

国税・道税・市税3税

合同相談会

税務署、道税事務所、区役所税務部の職員による合同相談会を開催します。税について日ごろ疑問に思っていることや分からないことなど、気軽に相談ください。

▽内容 国税(所得税、相続税、贈与税)、道税(不動産

取得税、自動車税)、市税(市民税、固定資産税)、税源移譲に伴う住宅ローン控除など

市税の納付に関する相談。

▽日時 12月5日(水)午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)。

▽会場 厚別区役所2階会議

室A。

▽費用 無料。直接会場へ。

▽詳細 納税課・課税課

☎(895)2400内線262～265

国民健康保険から

事情により保険料の納付が困難な方は、必ずご相談ください。日中区役所にお越しになれない方のために、夜間納付相談も行っています。

▽日時 11月22日(木)午後8時

▽場所 区役所1階9番窓口(庁舎東側の通用口からお入

りください)。

▽詳細 保険年金課収納係

☎(895)2400内線395～397

子ども映画会

▽上映作品 「ねずみくんのチョコッキ③」、「くまのクリスマス」、「氷河ねずみの毛皮」

▽日時 11月17日(土)午後1時30分～3時。

▽会場 厚別西地区センター(厚別西4の4)。

▽費用・申込方法 無料。直接会場へ。

▽詳細 厚別西地区センター

厚別区タウントーク

～あなたの街で市長と語ろう！～

前半は「ごみ減量を一緒に考えよう！」をテーマに環境団体による発表を、後半は市政全般について市長と意見交換を行います。



◇内容 近隣3市の環境団体からの発表

- ・環境にやさしいまちづくりを考える会(厚別区)
- ・酪農学園大学 AURÓエコサークル(江別市)
- ・北広島環境市民の会(北広島市)

参加者と上田市長との意見交換

◇日時 12月7日(金)午後6時～8時(午後5時30分開場)

◇会場 札幌市青少年科学館(厚別中央1の5)

◇参加方法 当日、直接会場へお越しください。

※託児が必要な方は11月21日(水)までに下記へお申し込みください。(先着10人。費用：無料)

◇ラジオ中継 FMドラマシティ(77.6MHz)。

▽詳細 総務企画課広聴係 ☎895-2400内線225

健康講座「外国人住民と一緒 に健康について考えよう！」

健康・福祉の講義を受けながら外国人住民と交流を深める講座です。△企画・推進 We Can(ウィー・キャン)▽

▽内容 講義(介護保険、生活習慣病予防)、ミニ健康チェック(血圧、体脂肪、腹囲ほか)。

▽日時 12月1日(土)午後1時～3時。

▽会場 もみじ台管理センター(もみじ台北7)。

▽講師 厚別区役所保健師、もみじ台内科診療所看護師。

▽対象・定員 区内にお住まいの方(通訳により内容を多言語で伝えます)。30人。

▽費用・持ち物 無料。筆記用具。

▽申込方法 11月12日(月)～22日(木)に、電話で(先着順)。

申込先・詳細 地域振興課
(895)2400内線230

まちづくり事業中間報告会

厚別区まちづくり事業企画提案制度による事業を実施し

ている5団体が、活動状況の中間報告を行います。

▽対象事業 「ふれあいサイクリングロードスタンプラリー2007」、「地域の外国人・帰国者と異文化交流ふれあい推進事業」、「チアダンスを通しての地域健康ふれあい・交流事業」ほか。

▽日時 11月11日(日)午前10時～正午。

▽会場 厚別区民センター。

▽費用 無料。直接会場へ。

詳細 地域振興課
(895)2400内線230

花のチャリティーバザー

厚別区の女性サークル連絡会主催による、冬の窓辺を飾る花の鉢植えのチャリティーバザーを行います。収益金は福祉事業に役立てられます。

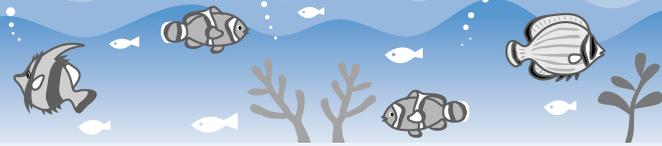
▽鉢植え シクラメン、ポインセチアなど。

▽日時 12月4日(火)～6日(木)午前9時30分～午後4時。

▽会場 厚別区民センター1階ロビー。

詳細 地域振興課
(895)2400内線506

あつべつ☆ちょっと大人のカルチャーナイト ～第一夜「夜の水族館deアクアなタベ」～



区内の文化施設を舞台に、大人のためのイベントを三回シリーズで開催します。今月は第一回「夜の水族館deアクアなタベ」の参加者を募集します。普段とはちょっと違う“オトナの水族館”を体験してみませんか？

- ◇内容 ナイトアクアクルーズ(夜の水族館ウォッチング)&トークセミナー(簡単な食事付き)。
- ◇日時 12月5日(水) 午後7時～9時。
- ◇会場 サンピアザ水族館(厚別中央2の5)。
- ◇定員 40人(20歳以上)。
- ◇参加料 2,000円(入場料、オードブル、ワンドリンク代込み)。
- ◇申込方法 11月20日(火)までに市コールセンター(☎222-4894)へ電話で。多数時抽選。1人または2人1組での申し込み。

詳細 あつべつ☆ちょっと大人のカルチャーナイト実行委員会事務局(地域振興課内) ☎895-2400内線230

トーク・クラシックコンサート

～フルートの名曲と木管トリオによる世界の音楽～

- ◇曲目 ビゼー作曲「アルルの女」組曲よりメヌエット、モーツァルト作曲フルートソナタ ハ長調^{ほか}。
- ◇日時 11月24日(土) 午後2時開演(開場1時30分)。
- ◇会場 厚別区民センター2階区民ホール。
- ◇出演 竹津宜男(お話)、八條美奈子(フルート)、小杉恵(ピアノ)、斉藤佳奈美(クラリネット)、松田玲(ファゴット)。
- ◇定員 300人。
- ◇入場料 無料。11月14日(水)午前8時45分から厚別区民センター窓口で整理券配布(先着順)。

詳細 厚別区民センター運営委員会 ☎894-1581

※各施設の連絡先は「厚別4ページ」をご覧ください。

広告

厚別西地区センター 臨時講座

☎896-2000 厚別西4の4

講座名	開講日	曜日	時間	回数	定員	受講料	教材費
手打ちそば	11/28	水	午前10時～正午	1回	15人	700円	1,000円
親子クリスマスケーキ作り	12/8	土	午前10時～正午	1回	8組	親子で1,000円	1,000円

▶対象 15歳以上の方（中学生を除く）。「親子クリスマスケーキ作り」のお子さんは5歳以上です。
 ▶申込方法 11月13日（火）午前9時～午後5時に電話で（先着順）。定員に満たない講座は、翌日以降も受け付けます。
 ▶受講料納入 11月22日（木）午前9時～午後5時に、厚別西地区センターで納入してください。納入した受講料は原則としてお返しできません。

厚別南地区センター 臨時講座

☎896-3000 厚別南7

講座名	開講日	曜日	時間	回数	定員	受講料	教材費
パソコンで作る年賀状	11/28～30	水・木・金	午後1時30分～3時30分	3回	20人	1,800円	1,000円
一味ちがうお正月料理	12/4	火	午前10時～正午	1回	18人	700円	1,500円

▶対象 15歳以上の方（中学・高校生を除く）。
 ▶申込方法 11月14日（水）、15日（木）の午前9時～午後5時に電話で（先着順）。定員に満たない講座は、翌日以降（日曜・祝日除く）も受け付けます。
 ▶受講料納入 11月19日（月）午前9時～午後4時に厚別南地区センターで納入してください。納入した受講料は原則としてお返しできません。

厚別区体育館

☎892-0362 厚別中央2の5

講座名	開講日	曜日	時間	回数	定員	受講料	対象	申込方法	
ストレッチ&健康美容体操	1/11	金	午後1時～2時15分	10回	30人	5,100円	16歳以上	◆11月19日（月）～26日（月）の午前9時～午後9時（26日は午後7時まで）に、直接または電話で体育館へ（多数時抽選）。 ◆受講料は、11月27日（火）～30日（金）の午前9時～午後8時（27日は午後2時の抽選後から）に納入してください。 ◆その他 ・受講料のほかに、施設利用料が毎回必要です。 ・65歳以上の方、受講期間中に65歳になる方は、年齢を証明できるものを、身体に障がいのある方は、各種手帳をお持ちください。受講料が減額になります。 ・ヨガ、卓球、テニスについては同じ種目内での重複申し込みはできません。 ・卓球中級、テニス初中級、バトントワリング中級は経験者対象です。	
エアロビクス	1/8	火	午前9時15分～10時30分	10回	30人	5,100円			
エアロエクササイズ	1/12	土	午後6時～7時30分	10回	30人	5,100円			
アンチエイジング体操	1/15	火	午前10時45分～午後0時15分	10回	30人	5,100円			
背骨コンディショニング	1/11	金	午前11時15分～午後0時45分	10回	30人	5,100円			
シンプルピラティス	1/12	土	午後7時30分～8時30分	10回	30人	5,100円			
生活習慣改善体操	1/21	月	午前9時30分～10時45分	7回	30人	3,600円			
ボールでらくらくストレッチ	1/9	水	午前11時15分～午後0時30分	10回	20人	6,100円			
エアロとアクア （エアロビクス計7回のみ参加可）	1/21	月	エアロ 午後7時～8時15分 アクア 午後7時～8時	9回 (7回)	30人	4,100円 (3,600円)			
ヨガ	月曜	1/21	月	午前11時～午後0時30分	7回	30人			3,600円
	火曜	1/8	火	午後2時45分～4時15分	10回	30人			5,100円
卓球	初心者	1/9	水	午後1時～3時	10回	15人			7,000円
	初級	1/9	水	午後1時～3時	10回	15人			7,000円
	中級	1/11	金	午後1時～3時	10回	15人			7,000円
バドミントン	初心者・初中級	1/9	水	午前10時30分～午後0時30分	10回	30人			7,000円
テニス	初心者（月）	1/21	月	午後6時30分～8時30分	7回	10人			6,200円
	初心者（金）	1/11	金	午後3時～5時	10回	20人	8,900円		
	初中級（水）	1/9	水	午後3時～5時	10回	10人	8,900円		
	初中級（月）A	1/21	月	午後1時～3時	7回	10人	6,200円		
	初中級（月）B	1/21	月	午後3時～5時	7回	10人	6,200円		
	初中級（月）C	1/21	月	午後6時30分～8時30分	7回	10人	6,200円		
バスケットボール	1/11	金	午後1時～3時	10回	15人	7,000円			
バトントワリング	初級	1/10	木	午後4時30分～5時30分	10回	15人	7,000円	小・中学生	
	中級	1/10	木	午後5時30分～6時30分	10回	15人	7,000円	小・中学生	
少年少女テニス	1/21	月	午後5時～6時30分	7回	10人	5,200円	小学4～6年生		
親子あそび体操	1/9	水	午後1時～2時	10回	10組	6,100円	2・3歳児と保護者		

■ミニバレー大会～参加チーム募集

▶日時 12月23日（祝）午前9時～午後5時。

▶会場 厚別区体育館。

▶種目・定員 ①フレッシュ女子の部（経験年数3年未満）、②女子の部、③女子50歳以上の部、④混成40歳未満の部（男性2人以内）、⑤混成40歳以上の部（男性2人以内）。1チームは5人までとします。

▶競技方法 予選はリーグ戦、決勝はトーナメント戦。ただし、参加チーム数により変更する場合があります。

▶参加費 1チーム2,500円。

▶申込期間 11月16日（金）～12月8日（土）の午前9時～午後8時に、参加費をお持ちの上、直接体育館へ（先着順）。

厚別図書館から

たのしいお話し会

▽日時 11月17日(土)、24日(土)、12月1日(土)、8日(土)の午後2時から。

▽会場・費用 1階お話し室。無料。直接会場へ。

秋の図書館フェスティバル

特別映画会

▽日時・内容 11月11日(日)午後2時から。「身障犬ギブのおくりもの」、「盲導犬クイールの一生」。

▽会場・費用 2階読書集會室。無料。直接会場へ。

ニンジン料理コンテスト

厚別区子育て情報ホームページ K.A.Y.E.L.L. (区役所ホームページ内にリンクがあります) で、ニンジンを使った料理のレシピを募集し、コンテストを行います。

▽応募方法 11月30日(金)までにタイトルに「料理コンテスト」と入れてEメールで (E kosodatekayell@gmail.com)。
▽その他 子どもでも食べられる料理に限ります。

詳細 健康・子ども課子育て支援係 ☎(895)2400 内線507

ピカッ写真館

区内の出来事を写真で紹介!



厚別北中学校吹奏楽部 全国大会出場記念コンサート



10月13日 サンピアザ光の広場

約700人の観客が演奏を楽しみ、声援を送りました。10月20日の全国大会では、銅賞を受賞しました。

厚別区民友愛セール 主催：厚別区連合女性部連絡会議



10月5日 厚別区民センター

助け合いと、資源の再利用のために寄せられた品々約3000点が販売され、売上金は区社会福祉協議会に寄付されました。

三世代交流 ～昔遊び体験～

主催：三世代交流～昔遊びを楽しむ会 実行委員会



10月6日 北星学園大学 第46回 星学祭

近隣の親子連れや学生が、竹とんぼ作り、けん玉などの昔遊びで交流しました。

あつべつ健康・福祉フェスタ



10月13日 厚別区民センター

健康づくりを体験してもらおうと、体力・健康度測定や講座、パネル展などが行われ、約900人の来場者でにぎわいました。

広告

インフルエンザって？

インフルエンザは、11月ころからはやり始め、1～2月ころピークを迎える感染症です。高熱、悪寒、頭痛、筋肉痛などの全身症状に加え、せき・のどの痛みがあるのが特徴です。重症になると、肺炎や脳炎、中耳炎などを起こすこともあります。

子育て

ワンポイントアドバイス

●今月のテーマ
インフルエンザの予防と治療

アドバイス1
予防
手洗い・うがいは忘れずに
室内は湿度を50～60％に保ち、外出から帰宅した後は忘れずに手洗い、うがいをさせましょう。



アドバイス2
予防
予防接種は、お早めに
重症になるのを防ぐには、予防接種が効果的です。ワクチンは、毎年の流行予測に合わせて作られており、A香港型、Aソ連型、B型の3種類が入っていますので、早めに受けておくと良いでしょう。

アドバイス3
治療
解熱剤には、要注意
市販の解熱剤の中には、インフルエンザの治療に使用できないものがあります。使用時には、医師によく相談しましょう。



アドバイス4
治療
熱が下がっても油断は禁物
熱が下がった後も、約2日間はまだ人にうつす可能性があるため、学校などは休み、十分な休養をとらせましょう。



※予防接種や治療は、年齢や体質により異なります。医師などによく相談してください。

けんこう隊の活動は広く知られるようになり、九月三十日に開催した円山ハイキングには百



春に行われたパークゴルフ大会で、参加者たちと宣言を読み上げました。

あつべつ西けんこう隊は、健康づくりの取り組みを通して地域間の交流を深めようと、二年前に結成されました。健康講座、ウォーキング、歩くスキーなど独自に企画する行事のほかに、ラジオ体操やパークゴルフ大会などの健康づくり行事に積極的に駆けつけて、「健康あつべつ宣言」を参加者全員で唱え、健康意識を高める活動を行っています。五月五日から十月八日まで行われたラジオ体操の場では、連日平均百三十人も参加者とともに、宣言を読み上げました。

健康あつべつ宣言(平成16年厚別区健康づくり懇話会策定)

- ・つくろう! こどもの笑顔とお年寄りの元気があふれる街 あつべつ
- ・声かけ合って支えあい、広がるつながる健康の輪
- ・健康づくり始めようできること、続けようできたこと

厚別西地区では、健康づくり活動の輪が確実に広がっています。みなさんも「健康あつべつ宣言」してみませんか？

けんこう隊の久志本秀夫会長は「まちづくりセンターや各町内会の協力により、けんこう隊の活動も次第に地域に根付いてきました。今後も、多くの人が参加しやすい活動を行いました。」と話します。

人を超える応募がありました。参加者は一歳から九十歳まで幅広く、世代を超えて楽しく健康づくりを行いました。



円山ハイキング。その後、動物園で交流会がありました。

市民自治

みんなので、まちづくり

厚別西地区 「あつべつ西けんこう隊」
地域に広げよう! 健康の輪

地域の活動は、市民自治の出発点。各地区での取り組みを紹介します。