



無理せず!! 気軽に!!
「シクラメンの会」



▲「シクラメンの会」の皆さん、後列右から3人目が会長の藤島さん



▲お話しを伺ったみなさん



▲春には桜を見ながらの散策



▲星置の滝へ

「シクラメンの会」は、平成2年から5年の間に手稲保健所（現：手稲保健センター）で開催された「すてきにやせる教室」の修了者が「このまま終わってしまうのはもったいない」と考え、自主的に健康づくりを行おうと結成されました。

現在の会員は、70歳前後の方を中心に28名ですが、全ての活動に全員が必ず参加するわけではありません。「なるべく多くの会員に参加してほしいけれども、無理なく自分達のペースで！がこの会の趣旨ですから」と会長の藤島久子ふじしまひさこさんは話します。無理にがんばっても続けられないのでは意味がないと、できるだけ参加しやすいメニューをみんなで考え、季節に合わせて手軽でゆったりとしたお金のかからない活動を続けています。

活動は、ミズバショウを見ながらの星置緑地の散策を楽しんだり、色々な施設の見学を行うほか、自分達で考えたメニューを栄養士さんに見てもらい、不足している栄養素や調理の方法などのアドバイスを受けて健康でおいしい料理をみんなで作り試食する活動もしました。

「講師に全てをお願いするのではなく、自分達で考えて活動していく事が大事だと思っています。これからも自主的に、会員の皆さんが興味を持てる活動を無理なく気軽に続けて行きたい」とにこやかに話してくれました。

編集 手稲区役所総務企画課広聴係

ホームページ「ていねっていいね」<http://www.city.sapporo.jp/teine/>
〒006-8612 札幌市手稲区前田1条11丁目
☎681-2400内線224 FAX681-6639