

秋のはつらつウオーキング(9月27日) ～ゴミ拾いをしながら～

恒例行事となっている「はつらつウオーキング」を9月27日水曜日に開催しました。今年は集合とスタートを、元町の北部は「北26条子どものくに公園」、南部を「元町会館」と二か所にする事で、皆さんに参加していただきやすくしてみました。参加者の皆さんは暑い中、火ばさみとゴミ袋を手に路上のゴミを拾いながら歩き、途中の元町公園で二つのグループが合流して休憩です。再びスタートしゴミ拾いの終点「札幌村郷土記念館」を目指しました。毎年ゴミ拾いをして思うのはタバコの吸い殻のポイ捨てが多い事です。そしてゴミ拾いに夢中になると周りへの注意がおろそかになりがちなので交通事故にも気を付けなくてははいけません。記念館でゴミをまとめて回収してもらった後はお楽しみの飲み物を目指してサッポロビール園へ向かい皆で乾杯しました。皆さんご参加いただきありがとうございました！



合流場所の元町公園でひと休み。この後、元町歴史資料館までゴミ拾いをしてからサッポロビール園へ向かいました。

単町対抗パークゴルフ大会(9月8日)

個人戦も同時開催



ゴミ拾いゴール地点の札幌村郷土記念館にて休憩。皆さんお疲れ様でした！後はサッポロビール園を目指すのみ。今年は暑かったのでビールが一段と美味しかった！



今年も晴天に恵まれ気持ちの良い天候のもと、単位町内会对抗パークゴルフ大会が開催されました。今年9組35名の皆さんが、単位町内会混合の組に分かれて親睦を図りながら団体賞、個人賞、それぞれを目指して日頃鍛えた腕を競いました。団体優勝は「めぐみ町内会」さん(上右)今年も沢山の皆様にご参加いただきありがとうございました！

春・秋の体力測定会



健康づくり部では、元町会館で毎年2回の体力測定会を開催しています。春に基本となる数値を測定し、その後皆さんが半年間にわたり取り組んだ健康づくりの成果を、秋に行う体力測定会の数値と比較して保健師さんからのアドバイスをいただきます。

「水曜ウォーク」参加者募集！



毎週水曜日の朝10時に元町会館に集合してボールを使ったガンバルーン体操とゲームで身体をほぐしたあとウォーキングへ向かいます。パープルロードを約1時間歩いて各自解散になります。一緒に歩く仲間を募集していますので、お気軽にご参加ください。

健康づくり講演会



昨年度は清水歯科医院の清水健司先生をお迎えし、「口腔機能低下は万病のもと」とのテーマでお話を伺いました。今年度も3月5日に我汝会さっぽろ病院の整形外科部長藤井秀人先生に「高齢者の膝の痛み」というテーマでお話をさせていただきます。