

元町地区

健康づくり部

元町まちづくり
連合会

年間活動スケジュール

随時参加者を募集中

秋のはつらつウォーキング(9月)

毎年恒例の「秋のはつらつウォーキング」ですが、今年は9月18日に昨年までとは内容を変えて開催してみました。メンバーからのリクエストも多く、いま北広島で話題の「エスコンフィールド北海道」を目指して、当日は30名の皆さんに参加していただき、晴天のもと、北広島駅から球場までを約30分間楽しく歩くことができました。

北広島駅から球場に到着後、球場見学ツアーに参加しました。ファイターズガールの案内で、普段は立ち入ることができないミーティングルームを見学したり、グラウンドの中を歩いたり、ベンチでは監督の椅子に座ったり、とても広く開放的なデザインのエスコンフィールドを1時間かけて歩き、堪能してきました。



体力測定会(5月、12月)

春と秋の測定結果を比較して毎年の健康づくりの成果を見る取り組みをしています。握力、背筋力、体組成測定などで筋肉量を判定する体力測定会を行い、保健師さんからのアドバイスをもらいました。



水曜ウォーキング(通年)

毎週水曜日朝10時から元町会館で行っています。ボールを使った体操と簡単なゲームで体をほぐした後、会場の近くにあるウォーキングコース「パープルロード」を約1時間歩いています。



パークゴルフ大会(9月)

毎年9月に各単位町内会から選出された代表選手に参加いただき大会を開催しています。団体戦の他、個人賞も設定し、日ごろ鍛えた腕前を競っていただいています。残念ながら今年度は雨天中止となっていました。

健康づくり講演会(12月)

今年度は12月3日に秋の体力測定会と同日開催とさせていただきました。薬剤師会東区支部の中池邦恵先生をお招きして、「病気を予防する」をテーマに運動・食事・睡眠について幅広い内容でご講演いただきました。

今年度からの新企画 モルック大会を開催

第1回元町まちづくり連合会モルック大会(8月)

モルックとは、北欧フィンランドのカレリア地方の伝統的なゲームを元に1996年に生まれた新しいスポーツです。ルールも簡単で老若男女を問わず誰もが気軽に楽しむことができます。今年は函館で世界大会が行われ、国内外から643ものチームが参加し、大きな注目を集めました。

点数の書かれた棒(スキttl)を倒してその点数を足し算していき、先に50点ちょうどになったチームが勝ちになります。50点を超過してしまうと25点に戻り再スタートします。40点辺りからは棒の位置や点数を考慮しながら、どれを狙うかの作戦が大切になります。

初めての大会なので、北大モルックサークル「レタラカムイチェブ」の方々にご指導いただき12チーム50名の参加者が熱戦を繰り広げました。決勝戦は熟年チーム「寿楽会」対開成小の小学生チームの戦いになり、結果は寿楽会チームが見事に第1回大会優勝の栄冠に輝きました。

