

# 札 苗 地 区

多くの人は、誰もが健康で豊かに人生を終えたいと願うもの。最近、良く「健康寿命」という言葉を耳にしますが、高齢化社会を迎えた今日、この健康寿命こそ、これから最も重要視すべきことではないでしょうか。健康を得るため、いろいろ工夫されていると思いますが、運動を主体とした活動に参加するのも一つの方法です。札幌地区には、健康づくりを目的とした会があり、同地区に居住する方であれば誰でも参加できます。内容は下表に示すとおりです。他にも札幌市民には、いろいろなプログラムが提供されており、インターネットや広報誌、公共施設等で、そのような情報を入手することも可能です。家の中で過ごす時間が多いのであれば、そのような行事に一度気軽に参加されてみてはいかがでしょうか。

平成27年に開催された行事のうち、皆さんに、おすすめのコースを以下に紹介します。

8月21日、参加者27名、ここ数日続いた雨もあがり当日晴れ、気温26度。絶好のウォーキング日和。集合場所は、大通バスセンター到着口。各自、1時間に2本の東6系のバスに乗って集合。広い地下ロビーで、開会セレモニーの後、地下鉄東西線で、バスセンター前駅から南郷18丁目駅で降車する。10分程歩いて白石サイクリングロードへ、冒険公園で準備体操を行い、南郷7丁目方面へ向けて歩く。街の中にありながら静か。道路両脇には桜と白樺の並木、「花と元気のロードコース」といわれている。この時期は、花は少ないものの、それでもところどころにつるバラやあじさいが咲いている。短いトンネルが数カ所あり、市民の手によって描かれた壁画も見られる。3km程歩き、万生公園で10分間の休憩。いつもは、子供たちの水遊びでにぎやかだが、この日は何故か静か。さらに2km程歩いてアサヒビール札幌工場に到着。許可を得て中庭で昼食。13時半からガイドによる見学、ビールやソフトドリンクを試飲し、1時間半楽しいひと時を過ごす。同ビール園からサイクリングロードへ戻り、環状道路にかかる「環状夢の橋」から、しばし橋の下を見下ろし、車の流れ、中央分離帯のバラを眺め、白石地下鉄駅で乗車し帰途に着く。桜の時期に、もう一度訪れてみたいところである。



モエレ沼公園にて(5月8日)



北大植物園にて(6月6日)



お祭り会場での体力測定会(8月1日)

## 〈平成27年の活動〉

	月 日	事業名	事業の概要
1	1月15日	冬の屋内ウォーキング会	12月から4月までの間、月1回、つどいむでウォーキング
2	1月23日	健康体操	指導者を招き、セラバンドを使っての健康運動
3	3月 6日	体験発表会	健康づくり実践者からの発表と意見交換、併せて年間の活動評価を行う
4	5月 8日	春のウォーキング会	モエレ沼公園の内周を歩く。併せてモエレ山に登る
5	6月 6日	北大キャンパスウォーキング会	北大植物園、さらに開催を大学祭に合わせて北大キャンパスを歩く
6	8月 1日	健康コーナーの開設	お祭り「燃えれ！我が街2015」で、地域住民の体力測定と健康相談会を開催
7	8月21日	夏のウォーキング会	白石サイクリングロードを5km歩いた後、アサヒビール札幌工場を見学
8	10月16日	秋のウォーキング会	紅葉を見ながら中島公園を4km歩いた後、道立文学館を見学
9	11月14日	地域健康教室	「あなたの健康寿命を延ばすコツ」をテーマに講演会を開催
10	12月18日	健康づくりのための体力測定	モエレ交流センターにおいて、体力測定会を開催



アサヒビール園にて(8月21日)



中島公園にて(10月16日)



東苗穂福祉会館での講演会(11月14日)