

苗穂地区

1. 地域の住民が健やかに過ごせるように

高齢社会を健やかにいきいきと暮らして行くためには健康な生活習慣を身につける事が大切です。苗穂地区地域健康づくり運営委員会では、「自分の健康は自分でつくる」ことを目標にウォーキングを始めて8年になります。近くの景勝地を訪ねたり、少し足を延ばして自然を楽しんだり、年間6回程歩いています。会員は万歩計を付けて歩き、毎日記録をするとともに、年度末には記録表を提出して貰い集計をしております。年々歩数も増えている人もいて、それぞれ定着してきたようです。これからも無理をせず、マイペースで健康づくりが出来るようにと願っております。

5,000 歩以下	11 人
5,000 歩~8,000 歩	30 人
8,000 歩~10,000 歩	15 人
10,000 歩以上	11 人

2. 年間行事

○ウォーキング

- 22年 5月 豊平川河川敷 中島公園まで
- 6月 旭山公園
- 7月 八紘学園 花菖蒲園
- 8月 前田森林公園
- 9月 円山登山 円山動物園
- 10月 北大構内

○パークゴルフ 5月~10月 毎月 2回 計12回

○その他の活動

- 6月 グランドゴルフ
- 6月 社会見学会 洞爺湖、火山科学館
- 11月 冬に向けての健康づくり
- 12月 健康づくり体験教室
- 23年 1月 昔遊びと健康相談
- 2月 研修会及び親睦会
その他連町行事への参加協力



北大キャンパス



前田森林公園

3. 活動事例紹介 【 冬に向けての健康づくり 】

健康づくりも冬になりますと戸外での活動が少なくなります。そこで少しでも身体を動かしたいと11月15日に東健康づくりセンターで体力測定と筋力トレーニングを行いました。握力、片足立ち、通常歩行、椅子立ち上がり、等々自分の体力を調べました。大変良かった人、まあまあの人もしゃいましたが、これからの健康づくりの参考になりました。その後は、講師の方による筋力トレーニングがあり、ゆっくりとした呼吸法で身体を動かして普段使われない筋肉のストレッチに心地よい汗を流しました。

