

# WALK愛らんど通信

編集・発行/  
東区健康づくり連絡協議会  
事務局: 東区健康・子ども課  
(東保健センター)  
TEL: 711-3211 FAX: 711-3217

## これからの地域行事をご紹介します！

【北光地区】 防災対策とウォーキング  
日時 9月9日(月)10時30分集合後に研修会開始  
場所 各町内会ごとに避難所を巡りながら北光会館に集合  
お問合せ 北光まちづくりセンター TEL721-1271

【栄西地区】 三世代交流のつどい  
日時 9月1日(日)10時開始  
場所 栄西地区会館  
お問合せ 栄西まちづくりセンター TEL752-9536

【栄東地区】 健康ウォーク歩こう運動  
日時 9月10日(火)9時開始  
場所 日の丸会館～さっぽろさとらんど  
お問合せ 栄東まちづくりセンター TEL711-2203

【元町地区】 秋のはつらつウォーキング  
日時 9月6日(金)10時開始  
場所 元町会館～サッポロビール博物館  
お問合せ 元町まちづくりセンター TEL781-5375

【丘珠地区】 スマイル健康教室  
日時 9月18日(水)10時開始  
場所 丘珠ふれあいセンター  
お問合せ 丘珠まちづくりセンター TEL781-4283

※ 対象はいずれも、各地区在住の方となります。

## 東保健センターイベント予定

### 令和元年度東保健センター健康づくりイベント

東区では健康づくりのきっかけになることを願って、さまざまなテーマでイベントを行っています。今年度は下記の行事を予定しています。

9月28日 ヘルス&ウェルネスコーナー  
inイオンモール  
会場 イオンモール札幌苗穂

10月20日 東区健康・スポーツまつり2019  
会場 つどーむ

11月29日 冬の健康づくりセミナー  
会場 東区民センター大ホール

2月28日 第17回健康づくりフェスティバル  
会場 東区民センター大ホール

## 東保健センターからのお知らせ

忙しいあなたのために ヘルス&ウェルネスコーナー in イオンモール札幌苗穂  
イオンモール札幌苗穂でご自身、ご家族の健康を振り返ってみませんか？

日時: 令和元年9月28日(土)午前10時30分～午後3時  
(受付:①午前10時30分～11時30分 ②午後1時～2時30分)  
会場: イオンモール札幌苗穂(東区東苗穂2条3丁目1-1)  
「1Fモール側エスカレーター前」  
内容: ①肺がん検診 ②肺年齢測定 ③モデル展示コーナー  
対象: ①40歳以上の札幌市民 ②、③18歳以上の来場者  
定員: 午前、午後ともに先着50名  
申込: 不要  
費用: 無料(肺がん検診受診を希望される方は身分証明書をお持ちください)  
景品: ③コーナーを体験した方にタッピーバッグをプレゼント(18歳未満の同伴者の方にはタッピー缶バッジをプレゼント)



お問合せ先: 東区健康・子ども課健やか推進係(TEL 711-3211)

# 天使大学「天使祭」に参加しました！（6月8日）

毎年恒例である「天使祭」の場での、東区健康づくり連絡協議会と東区健康・子ども課の連携事業が今年も行われました。

天使大学生会「葦の会」とGW前から企画について話し合い、当日の準備も協働で行いました。

「葦の会」は、例年体育館で、健康機材を用いた「健康チェック」を行い、その一角に東区健康づくり活動紹介コーナーを設けますが、今年は体育館改修に伴い、会場を講義室に移しました。

例年より会場が狭くなったことや、天使祭の開催日が北大祭やよさこいソーラン祭り重なったことから、来場者数は昨年の約3分の1に減少したものの、健康チェックの来場者は後を絶たず、会場内は例年通り大盛況でした。

東区健康づくり紹介コーナーでは、各地域の開催事業の紹介、健康づくりや食育、自殺予防対策の展示、歯科衛生士による「歯ブラシ圧測定」を行いました。

また、タッピーが各会場を巡り、大いに盛り上げてくれました。



## 地域での健康づくり活動紹介

### てっちい夏祭り（7月31日）

鉄東地区では、鉄東わんぱくネット主催の「てっちい夏祭り」が、東区民センターで行われました。

子育てサロンコーナーに、健康づくりブースを設け、鉄東健康づくり実行委員会の活動紹介と、東区健康・子ども課による健康測定を行いました。

健康測定では、夏祭りにお子さんと参加されたお父さんやお母さんへ、肌水分と血圧測定を行いました。

普段はお子さん中心の生活となってしまう、自分の健康は後回しになってしまうお父さんやお母さん。測定を機に、健康診断への関心も高まった様子でした。

また、待ち時間には、乳がんモデルでお子さんと一緒にしこりを探す様子も多く見られました。



### 燃えれ！わが街2019(8月3日)



札苗地区の最大のイベント「燃えれ！わが街2019」(モエレまちづくり委員会主催)が行われました。

札苗連合町内会健康推進部が、会場内に健康コーナーを設けて測定を行い、地域の方達へ健康づくりの普及啓発を行いました。

コーナー内では、東区保健福祉部と結核予防会の職員が地域スタッフと合同で、血圧、握力、足指力、体組成、肺年齢の測定を行いました。

足指力測定では、「こんなの、初めて！」という声や、「また来年リベンジに来る！」といった声も聞かれました。

#### 【足指運動をご紹介♪】

