

地元大学や専門学校との交流

東区では、行政と地域住民・地元大学が連携して、地域の主体的な健康づくり活動を進めていくために、平成 18 年度からは天使大学と、平成 21 年度からは、音楽を通してすでに地域の自主交流を図っていた札幌大谷大学とも、交流事業を行ってきました。

さらに、平成 23 年度末には、東区内の 3 つの教育機関（天使大学、札幌大谷大学、専門学校北海道体育大学校）と東区役所による「地域連携協定」が結ばれました。平成 26 年度には札幌保健医療大学も参加し区内 4 教育機関と区役所が連携することで、それぞれの教育機関が持つ専門知識や学生の若い力を、地域のまちづくりの活性化に生かしていこうという目的です。

これにより、健康づくりにおきましても、さらに活発な交流が行われております。

平成 26 年の交流(連携)事業

1 天使祭（天使大学）

今年も、天使大学の学園祭（H26.6.14）に、東区健康づくり連絡協議会と東保健センター(東区健康・子ども課)が参加させていただきました。

「健康チェック」は学生が実施。健康相談を希望された方には学生が対応し東保健センターの保健師が補助(必要に応じ相談対応)個別相談を行いました。また、同じ会場内で、東区健康づくり連絡協議会の運営委員の方々と管理栄養士が、東区の地域健康づくり活動等について、レシピなどのパンフレットを配布し紹介させていただき、学生や一般来場者のみなさんと交流を深めました。



健康チェック



2 冬の健康づくり教室（専門学校北海道体育大学校）

平成 26 年度第 1 回冬の健康づくり教室（H26.11.10）は、◆～滑らん転ばん骨折らん～◆というサブタイトルのもと実施されました。

東保健センターの保健師による転倒予防に関する講座のあと、管理栄養士による食事に関する講話を実施。教室の最後は運動実践を、専門学校北海道体育大学校の澤田先生に講師をお願いし、学生 4 名で自宅ですることができる簡単セルフコンディショニングの体操などをご指導いただきました。

この他に、専門学校北海道体育大学校の生徒さんには、9 月の区民ウォーキング大会で、準備体操とゴール後の整理体操の実践でご協力いただきました。



講師による講話



教室の指導風景

3 第11回健康づくりフェスティバル

(天使大学、札幌大谷大学、専門学校北海道体育大学校)

11回目を迎えるこのイベントは、東区健康づくり連絡協議会、天使大学、札幌大谷大学、専門学校北海道体育大学校(初参加)の3校と東保健センターの主催により開催されました。(H26.2.26)

プログラムは、地域の健康づくり活動の紹介、医師による健康講話。各校の学生の企画による「参加者体験型」のプログラムが展開され、会場には地域住民の173名に参加していただき、健康講話では熱心に聞き、各校の参加型の内容では、参加者は一生懸命取り組んでいました。

(1) 専門学校北海道体育大学校 「心も体もスッキリ!らくらくストレッチング」

北海道体育大学校の学生6名による、座ってできるストレッチ体操の指導。6名のうち、2名が進行・指導役、モデルとして4名はホールに散り、参加者に声をかけながらサポート。会場に散ったサポーターの学生が、参加者へ積極的に指導していたのが印象的であった。当日行ったストレッチの写真掲載資料がおみやげ用として提供され、閉会後のパンフレットコーナーにて配布し大変好評であった。



北海道体育大学校実演

(2) 天使大学 「冬に負けない温か身体づくり」

天使大学は例年栄養学科の学生が参加していたが、今年度は看護学科・栄養学科、両学科の総勢13名の参加となった。前半、看護学科の学生がPower Pointを使って、来場者へインタビューをしながら、身体を温めるうえでの筋肉の役割などについての短い講話。後半は、栄養学科の学生が同じくPower Pointを使って、寸劇、クイズなどを交えて、身体を温める食べ物についての披露があった。インタビュー、寸劇、クイズを取り入れたことで、とても印象的で記憶に残り、楽しいものであった。参加者へのお土産用の資料の提供もあり、閉会後のパンフレットコーナーにて配布し大変好評であった。



天使大学実演

(3) 札幌大谷大学 音楽療法~「心とからだと音楽」

札幌大谷大学音楽学科の学生3名が「音楽療法」を実施した。最初に、フルートと電子ピアノで春らしい楽曲が演奏され、参加者は魅入られた。そのあとは、参加者2グループに分かれて、童謡「春よ来い」と「ゆき」を同時に歌う同時唱の不思議を体験。その他に、「四季の歌」「ふるさと」「隣組」などの歌を、学生の、ほのぼのした進行で参加者全員が歌い、楽しい春のような穏やかな時間を過ごすことができた」と好評であった。



大谷大学実演