

う お ー く
Walk

東区健康づくり連絡協議会
地区別活動誌



愛らんど 2022



東区ウォーキングをやってみた！～新生公園



東区ウォーキングノート 2022 配布



東区健康づくり連絡協議会 総会

発行：東区健康づくり連絡協議会
東区保健福祉部健康・子ども課

目 次

東区の健康づくり実践情報誌「WALK 愛らんど 2022」の発刊によせて
..... 1

各地区の取組み紹介

★ 鉄東地区 2

★ 北光地区 3

★ 北栄地区 4

★ 栄西地区 5

★ 栄東地区 6

★ 元町地区 7

★ 伏古本町地区 8

★ 丘珠地区 9

★ 札苗地区 10

★ 苗穂地区 11

★ 東区食生活改善推進員協議会 12

★ 21 スキップの会 13

★ 東区パートナーシップヘルスケア イメージ図裏表紙

東区の健康づくり実践情報誌 「Walk 愛らんど 2022」の発刊によせて

地域で健康づくり活動に取り組んでいる皆様のお力により、「Walk 愛らんど」2022年版を発刊することができました。

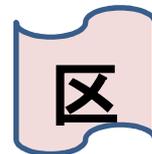
東区健康づくり連絡協議会は、平成17年に健康づくり活動を行う団体の連携の場として結成されました。東区の地域連携協定教育機関や札幌市医師会と共催で、区民の健康づくりを促進するために様々な活動を行っております。

令和3年も、引き続き、新型コロナウイルス感染拡大の影響により、殆どの行事が中止となりましたが、本誌を通し、地域の様々な活動をご紹介したいと思っております。この情報誌が、地域活動への参加のきっかけに、また、団体同士の、活動者同士の交流のきっかけになると幸いです。

健康づくり活動が未永く続き、皆さまの健康寿命の延伸に寄与できますよう、今後とも東区健康づくり連絡協議会の活動を進めていきたいと思っております。

令和4年1月
東区健康づくり連絡協議会
会長 駒込 昌弘





2021年(令和3年)1月～12月の主な健康づくり活動(計画／実績)

☆1月	鉄東地区 第52回『冬の祭典』(新生公園)	… 中止
☆2月	東区 第18回健康づくりフェスティバル参加(東区民センター)	… 中止
☆3月	東区 グラウンドゴルフ大会参加(つど一む)	… 中止
☆5月～	鉄東地区 ラジオ体操(新生公園)	… 中止
☆6月	鉄東地区 男女ソフトボール大会(新生公園)	… 中止
☆6月	東区天使大学との交流事業「天使祭」参加	… 中止
☆7月	鉄東地区 三世代ふれあい交流夏祭り(東区民センター)	… 中止
☆8月	鉄東地区 第68回市民大運動会(新生公園)	… 中止
☆9月	鉄東地区 地域健康づくり教室(鉄東会館)	… 中止
☆10月	ひがしく健康・スポーツまつり2021参加(つど一む)	… 中止
☆11月	鉄東地区 第39回ボウリング交流会((オリンピア)	… 中止
☆12月	鉄東地区 新生もちもち亭(餅つき)(新生児童会館)	… 中止

☆☆2021年活動実績☆☆

『鉄東会館に桜を咲かせに行こう!』 2021. 4. 1～5. 6まで開催(新規イベント)



長引くコロナ禍、外出自粛による体力低下、人と接する機会がなくなる懸念のため、自宅から会館まで歩いて訪れ、花びら型付箋に今の心境を記載し、桜の木が描かれた紙に貼り付けて、満開目指すイベントを開催しました。
(一人1日1回押印のスタンプカードを用意し、5回分の押印で景品贈呈)
残念ながら感染拡大のため5月6日で中止! 参加者22名、延べ人数70名で桜が7分咲きとなりました。
あらためて地域の健康づくり、人とのつながりの大切さを感じる機会となりました。

☆☆2021年活動中止☆☆(主なもの)

- (1)鉄東地区『冬の祭典』(新生公園:雪中運動会)
例年1月中旬 子供から大人まで参集、各競技で汗をかき、日頃の運動不足を解消しています。
- (2)鉄東地区『地域健康づくり教室』
例年3月中旬 鉄東会館で約50名が参集し、医師の講話を受け健康寿命の知識を深めています。
- (3)『ラジオ体操』(新生公園)
例年5月1日～10月10日迄開催 子供が多数参加され、健康寿命の増進に努めています。
- (4)鉄東地区『三世代ふれあい交流てっちい夏祭り』
例年7月下旬 東区民センターで約200名が参集し、ゲーム等で三世代の交流を図っています。また、子育てサロンコ-ナ-に健康づくりブースを設け、活動紹介と健康測定を行っています。
- (5)鉄東地区『市民大運動会』
例年8月下旬 新生公園で約600名が参集し、16の分区対抗の伝統ある運動会で健康増進と連帯意識の高揚を図っています。
- (6)鉄東地区『ボウリング交流会』
例年11月上旬 オリンピアボウルで約50名が参集し、日頃の運動不足解消のため一投入魂で汗をかき、健康づくりを推進しています。
- (7)鉄東地区『新生もちもち亭』
例年12月上旬 新生児童会館で大人から幼児の250名が参集し、餅つきの体験、試食で笑味しながら地域交流を図っています。

北 光 地 区

令和3年の主な活動内容

令和3年は、昨年に引き続き、北光地区健康づくりセンター実行委員会の総会以外の全ての活動が中止となりました。一昨年（令和元年）の活動状況をご紹介します。



＜さわやかウォーキング＞（令和元年の状況）

5月7日、「円山公園のさくら・動物園12年ぶり展示の象を楽しもう」をテーマに実施した。円山動物園や円山公園を見学、散策し、北海道神宮を参拝した。参加者69名。



さわやかウォーキング

＜クリーンウォーキング＞（令和元年の状況）

ゴミゼロの日（5月30日）に併せ、環境衛生部と共催で実施した。地区ごとにゴミを拾いながら北光会館に集合し、環境都市推進部環境計画課による講演「札幌市のSDGsの取り組みと今後の展開」を聴講した。参加者155名。



地域を知ろうウォーキング

＜地域を知ろうウォーキング＞（令和元年の状況）

7月24日、北光地区全体の学校や施設を回るA班と学校や施設が密集した地域を中心に回るB班に分かれてウォーキングを行った。参加者45名。



防災対策とウォーキング

＜防災対策とウォーキング＞（令和元年の状況）

9月9日、胆振東部地震から1年を経過したことを機に、自主防災組織連絡会と共催で、震度7の地震の発生により避難勧告が発令されたと想定し訓練を実施した。北光会館まで分区ごとに徒歩で避難し、震度7の地震発生による東区の被害予想ビデオを視聴した。その後、北光地区災害対策本部の設置訓練を行った。参加者115名。



健康づくり相談会

＜健康づくり相談会（医師会市民健康教育講座）＞

（令和元年の状況）

11月13日、「食事がもたらす元気な生活」をテーマに医療法人社団豊生会東苗穂病院副院長吉田祐一先生から講演をいただいたほか、血圧測定、握力測定、足指力測定が行われた。参加者50名。



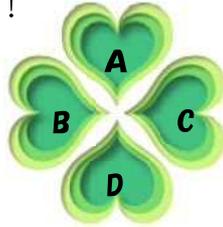
北栄地区



4(フォー)アイランドマーク

4(フォー)アイランドは4つの島という意味です。
ABCDそれぞれのアイランドをご紹介します！

- A アイランド appetite (食欲)
- B アイランド balance (安定)
- C アイランド calmly (あたたかさ)
- D アイランド dynamic(積極的)



2021年 活動計画

- ☘ 北光線を歩こうウォーキング (中止)
- ☘ アイランド別ウォーキング (中止)
- ☘ 防災教室とやきいもパーティー (中止)
- ☘ 交通安全教室 (中止)
- ☘ ミニ縁日 (中止)

2021年はコロナ感染予防のため活動を実施することが出来ませんでしたので、
今までの活動を写真で振り返りました。



対象とした活動



H16 交通安全教室



H20 ミニ縁日



R1 焼き芋パーティ

推進委員と地域住民との活動



H15 東区 COME に参加



H20 天使祭で東区音頭



R1北光線を歩こうウォーキング

「自分の健康は自分で」「心と体の健康」 二つのスローガンで活動しています。

- ・乳児から大人までを対象に4つのグループ(A・B・C・Dの4アイランド=4つの島)に分かれ、それぞれのリーダーを中心に活動しています。
- ・北栄地区から発信しました「東区音頭」は地域に広がっており、私たちの誇りです。

栄西地区

2021年の主な活動の状況

昨年に引き続き「新型コロナウイルス」の感染拡大防止対策の影響により、ほとんどの活動を中止せざるを得ず、かろうじて、下記2つの事業を行うことができました。
来年は、なんとか順調に活動推進できることを望むのみです！

- 《2021年の主な事業》
- ・高齢者対象の「見守り活動」用福祉マップの更新
 - ・高齢者対象にマスクを配布

《福祉マップ更新》

全33単位町内会ごとに、65歳以上の高齢者を対象とした見守り活動のため、福祉マップの更新を、延べ4日間に区分して実施しました。

また、東区社協の提案により、参加者による「つながりの木」の作成を行いました。



《マスク配布》

高齢者・ふれあい昼食会の中止に伴う代替事業として、65歳以上の高齢者を対象に各単位町内会に「抗菌不織布マスク」を配布しました。

栄東地区

【令和3年の主な活動内容】

健康ウォーク歩こう運動 感染防止のため中止

パークゴルフ大会 感染防止のため中止

ふれあいお食事会

10月30日(土)

感染防止のため、2部制・お弁当の持ち帰りで開催しました。お口の健康について学び、軽い健康体操をして約1時間余りの短時間で実施。81名が参加。



女性部長研修会



10月15日(金)栄東連合町内会女性部(村木紀子・女性部長)主催の「女性部研修会」がニトリ観光農園・旧下ヨイチ運上家・きのこ王国で開催され、連合町内会女性部・単位町内会女性部長の皆さんが参加されました。

新型コロナ禍で町内会関係の行事が中止となる中で、日ごろから町内会活動を支えている連町と単位町内会の女性部長が親睦を深め、英気を養うとともに健康づくりにもつなげるという目的で開催されたものです。新型コロナに明け暮れた1年半の苦労を忘れ、車窓から色づく秋の装いを楽しみながら、女性部長同士の交流を深められたことで、参加者にとって思い出に残る1日となったことでしょう。

演歌体操教室

栄東連合町内会女性部では、新型コロナ禍で長く家にこもることで、急速に老化が進むことを懸念しています。このため、12月14日(火)、昔懐かしい演歌を聞きながら、楽しく体操を行う「演歌体操教室」を日の丸会館で開催しました。

演歌の小節ごとに実演を見ながら振付を練習したのちに全員で通しで体操を行いました。講師の巧みな話術でみなさん笑顔が絶えずに、楽しく体を動かすことができました。心も体もすっきりです。

楽しく、無理をせず、できる範囲で体操するのが演歌体操の真骨頂です。心地よい汗に参加者の皆さんは、大満足です。この体操は、ウォーキングができない3月まで、毎月1回実施する予定です。



2022年度 元町地区



健康づくり年間活動

月 日	行 事 名	場 所
4 月	健康づくりスタート集会「体力測定会」	中止
9 月	秋のはつらつウォーキング	中止
10月15日	パークゴルフ大会（単町対抗戦）	丘珠空港緑地パークゴルフ場
3月8日	健康づくり講座と体力測定	元町会館
毎週 水曜日	水曜ウォーキング（年51回）	元町会館スタート



◎パークゴルフ大会！



コロナウイルス感染症の影響で延期が続きましたが、10月に単町対抗戦+個人賞を実施。久し振りに皆が集まり、町内会相互の交流と親睦を深めつつ楽しくプレイ出来ました。



◎水曜ウォーキング！



毎週水曜日、元町会館に集合しガンバルーン体操を行います。その後会館前をスタートして元町地区周辺をウォーキングしています。

伏古本町地区

健康づくり推進会 令和3年の活動報告

令和3年現在、会員登録数は64名。毎年4月に総会を開催して、年間の活動計画を会員の皆様に提案し、承認をいただき、健康づくり事業を実施しています。4月は東区のウォーキングマップに掲載されている地区のコース(パールロード)でウォーキングを実施し年間の事業がスタートします。

5月～10月までは、主にパークゴルフを月2回開催し楽しみながら歩く健康づくりを実施しています。地域の活動目標として「生活習慣病予防のために健康で明るい生活を送ろう!」を掲げてきました。しかしながら今年は、新型コロナウイルス感染拡大により、予定の半分が中止となりました。

7月以降は、「3密」に対して完全に参加者全員で注意をしながらパークゴルフを開催し、1回につき約8000歩歩きました。10月には納会パークゴルフを実施し41名が参加しました。

冬期間(11月～3月)は、まちづくりセンターでのストレッチを4回計画しています。

令和4年は、一日も早い感染拡大の収束を祈りつつ、今後も地域の皆さんに声をかけ、「健康のため」「無理をせず」「みんな仲良く」を合言葉に、多くの方に参加してもらおうよう、活動していきます。

《活動内容》

開催日	活動内容
2月	ストレッチ 健康講話 中止
3月	ストレッチ
4月	総会 ウォーキング大会
5月	パークゴルフ 1回
6月	パークゴルフ 1回
7月	パークゴルフ 2回
8月	パークゴルフ 1回
9月	パークゴルフ 中止
10月	パークゴルフ 1回
11月	ストレッチ 1回



総会



ウォーキング大会

パークゴルフ



令和3年 パークゴルフ参加数 443名
令和3年 イベント参加数 55名

丘 珠 地 区

「丘珠地区福祉のまち推進センター 健康づくり事業部の主な活動報告」

丘珠地区の健康づくり事業部では、健康づくり活動として、月1回（第3水曜日）スマイル健康教室を開催しています。

今年は新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、昨年につき、1月から9月までは中止のやむなきに至りましたが、ようやく10月より開催されました。皆さん大変喜んで参加しておりますが、感染予防には最大の注意をしております。

令和4年は、この活動が通常に行われ、多くの皆さんが参加してもらおうよう活動していきたいと思っております。

《令和3年の活動報告》

開催月	活動内容
1月	健康体操、リズム体操 中止
2月	健康講座 中止
3月	健康体操、リズム体操 中止
4月	リズム体操、ウォーキング 中止
5月	ウォーキング 中止
6月	健康体操 中止
7月	研修会 中止
8月	ヨガ体操 中止
9月	健康体操、リズム体操 中止
10月	健康体操、リズム体操
11月	ゲーム大会、健康体操
12月	健康体操、リズム体操

スマイル健康教室▼



札 苗 地 区

平成23年に「札苗健康づくり推進会」が発足して、令和2年で10周年を迎えました。記念となるこの年は新型コロナウイルスの感染により、前年に引き続き、ほとんどの行事を中止しなければなりません。そんな中、コロナ感染のリスクを見極めながら、「つどーむ」で「屋内ウォーキング会」を6回開催することができました。

平成31年開催の総会で10周年記念誌の作成が決定されました。資料の収集に始まり、原稿の作成から印刷・製本に至るまで手作りです。各種行事の中止もあって時間的余裕もでき、何とか掲載写真にありとあり「創立10周年記念誌」を発行することができました。

記念誌は、単なる記録として読むだけでなく、時々開いて、特に「写真で振り返る10年」などで、当時のことを思い起し、懐かしい思い出に浸ったりするのも良いのではないかと思います。そんな記念誌になることを望みます。



創立10周年記念誌

「写真で振り返る10年」から



花見ウォーキング会(平成23年)



ぶどう狩り(令和元年)

<令和3年度の活動>

No.	月 日	事業名	事業の概要	参加者数
1	3月3日	体験発表会・定期総会	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予定であったが コロナウィルス感染防止のため中止	
2	3月10日	冬の屋内ウォーキング会	冬期間、今年1回目のウォーキング会を「つどーむ」で開催	13
3	3月25日	冬の屋内ウォーキング会	冬期間、今年2回目のウォーキング会を「つどーむ」で開催	8
4	4月9日	冬の屋内ウォーキング会	冬期間、今年3回目のウォーキング会を「つどーむ」で開催	11
5	4月27日	冬の屋内ウォーキング会	冬期間、今年4回目のウォーキング会を「つどーむ」で開催	9
6	4月30日	春のウォーキング会	モエシ沼公園内の桜を見ながら、周囲約4kmをウォーキングする予定であったが、降雨のため中止	
7	6月中旬	ウォーキングとバーベキューパーティ	さくらんど公園内を3kmウォーキング後、バーベキューパーティを開催する予定であったが コロナウィルス感染防止のため中止	
8	8月上旬	燃えれ！我が街・体力測定会	お祭り会場で、一般住民を対象とした体力測定会を開催する予定であったが コロナウィルス感染防止のため中止	
9	7月2日	夏のウォーキング会	バスを貸し切り、余市町で、さくらんぼ狩りをする予定であったが コロナウィルス感染防止のため中止	
10	10月下旬	秋のウォーキング会 (紅葉狩りウォーキング会)	野幌森林公園内(大沢口コース)をウォーキングする予定であったが コロナウィルス感染防止のため中止	
11	11月中旬	市民健康教育講座	モエシ交流センターで、地域住民を対象に講演会を開催する予定であったが コロナウィルス感染防止のため中止	
12	12月10日	冬の屋内ウォーキング会	冬期間、今年5回目のウォーキング会を「つどーむ」で開催	9
13	12月中旬	健康づくりのための体力測定会	モエシ交流センターにおいて、体力測定会を開催する予定であったが コロナウィルス感染防止のため中止	
14	12月24日	冬の屋内ウォーキング会	冬期間、今年6回目のウォーキング会を「つどーむ」で開催	7

苗穂地区

1 地域の住民が若く元気で過ごせる様に

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付ける事が大切です。「自分の健康は自分で守る」を目標に、全員が、若く元気で笑顔で暮らせる様に、そして少しでも地域への参加が出来るようにと、健康づくりが行われています。

一人ひとり、万歩計を付けて歩きます。1日何歩、歩いたのではなく身体を動かすことが健康につながります。明るく・楽しく・ゆっかと続けていければと思います。歩数表は年2回集計します。「継続は力なり」無理をせず毎日続けています。

✿ 1日当たりの歩数

5,000 歩～以下	22 名
5,001 歩～8,000 歩	15 名
8,001 歩～10,000 歩	4 名
10,001 歩以上	4 名

2 年間行事 (コロナウイルスのため中止)

ウォーキング	4月～10月
パークゴルフ	5月～10月
グラウンドゴルフ	希望公園
冬に向けての健康教室	11月
昔遊びと健康相談	1月
研修会及び親睦会	2月
子育てサロン「ナイポ」	支援
レインボーサマーフェスティバル	協力
苗穂連町ふれあい運動会	参加
歩数表の集計	4月・10月
東区ウォーキング大会	参加
東区健康づくりフェスティバル	参加



✿ 健康教室



✿ 昔遊び
百人一首



§ ミニウォーキング



3 活動事例紹介

今年度もコロナウイルス感染拡大予防のため、行事は中止となっております。運営委員会は不定期ながら開いており、11月の委員会終了後、近くの雪印乳業まで、ミニウォーキングをしました。地域の新発見もあり和やかな一時でした。





東区食生活改善推進員協議会

私たちは、“私たちの健康は私たちの手で”を合言葉に、地域の皆さんが健康な生活を過ごしていただけるように「食」を通してのボランティア活動をしています。現在、東区では男性2名を含む88名の推進員がいます。

毎年春に、保健センターで行われる養成講座を受けていただいて、講座を修了した方に会に入らせていただきます。レシピ集の作成や料理教室を開いたり、地域の連町の行事やサロンのお手伝いをしたり、チャリティーバザーに参加したり、ウォーキングやお楽しみ会をしたり、親睦を深め楽しみながら活動しています。

私たちは、地域の皆さんのお役に立ちたいと活動しています。お手伝いできる事がありましたら気軽に声をかけてください。

2021年の活動の様子

すこやか食育支援事業 ～お元気さんの食生活教室～

シニア世代の方々に、『缶詰など備蓄品を使ったレシピ』を紹介しました。家でも作れるように、「鮭水煮缶」、「ツナ缶」、「切干大根」を配りました。(3回開催)



料理講習会の講師 ～いちごジャム作り～

札幌市農業支援センターが開講している「さっぽろ農学校」で、生徒さんが栽培、収穫したいちごを使ったジャム作りの講師をしました。



レシピの紹介

健康づくりパネル展でおすすめレシピを紹介しました。



昭和46年に設立された東区食生活改善推進員協議会は、令和3年に50周年を迎えました。50周年を記念して、記念誌とレシピ集を作成中です。

21 スキップの会



スキップの会は、平成21年に東保健センターの「ウォーキング実践講座」を受講した仲間
でサークルを作り、活動を始めた会です。

“100歳までの健康づくり”をモットーに、冬の間(1月～3月)は、月に一回、地下歩行
空間でウォーキング、夏の間(4月～12月)は、月に一度、市内全域から場所を選んで、屋外で
ウォーキングをしています。また、毎年3月に、メンバーで相談して翌年度の行き先を決めて
います。

予定表を見て、集合場所にきた人たちで出発です。出欠は問いません。
現在の会員数は、28人。新しいメンバーの参加をいつでも歓迎しています。

《2021年の活動報告》

1月12日(火)	千・カ・ホウォーキング
2月1日(月)	ふまねっと運動 札幌市サポーター派遣事業。簡単だけど難しいを体感!
3月15日(月)	千・カ・ホウォーキング
4月30日(金)	白石サイクリングロード⇒雨のため大通り地下街を歩行
5月11日(火)	大倉山 宮の森シャンツェ(中央区) ⇒ 中止
6月4日(金)	川下公園(白石区) ⇒ 中止
7月5日(月)	屯田防風林～安春川(北区) 小雨の中整備された川沿いを歩く。川には鴨や鯉が。
8月10日(火)	藻岩山 ロープウェイまでウォーキング(中央区) 頂上では最高の景色が。帰りも大通りまで歩きました。
9月20日(月)	五天山公園(西区) 満開の萩の花や、イトトンボなど。お弁当を食べて最高。
10月23日(土)	鴨々川～中島公園(中央区) 川には鴨や鯉が。真っ赤な紅葉に感動し癒されました。
11月1日(月)	北大銀杏並木(北区) 銀杏と紅葉のコントラストが素晴らしく、10年以上毎年訪れ ています。
12月10日(金)	JR苗穂駅～アリオ札幌3Fウォーキングコース(東区)



◀ 8月藻岩山

9月五天山公園



▲ 10月中島公園



▶ 11月北大銀杏並木

～一年を通じて、一緒に楽しく歩きましょう～

東区パートナーシップヘルスケア イメージ図

東 区

連 携
協 働

東保健センター

- ・地区組織への支援、相談、助言
- ・地域で健康にかかわる人材育成
- ・講演会講師の派遣・情報提供
- ・健康機器の貸出
- ・保健師、栄養士等の健康相談会
など

東区健康づくり 連絡協議会

健康づくりを実践する住民団体等
の代表者で構成される協議会
10地区・食改1

各地区健康づくり実行委員会 等

(健康づくり活動を行う住民組織)

健 康 づ く り 活 動 推 進 員

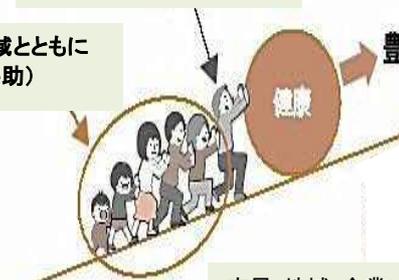
身近な住民への「声かけ運動」

生活習慣改善などの働きかけ・参加呼びかけ

- ウォーキング実施
- ウォーキングの実践
正しい歩き方を学ぶことで、健康な体をつくり、歩数の増加を目指す
- 食生活の改善
野菜摂取量の増加を目指す
- 健康教育、健康体操(サポーター派遣)
- 地域健康づくり活動情報の提供

地域とともに
(共助)

市民一人ひとりが参画して
(自助)



健康寿命を延ばす

市民・地域・企業・関係機関が
連携して……
(坂道をゆるやかにする)

健康さっぽろ21
(第二次)より抜粋

《健康づくり活動推進員》

健康づくり活動を自ら実践するとともに、一般参加者への「声かけ」や、閉じこもりな人へ「誘う」など地域活性化の役割を担う



さっぽろ市
01-003-21-2122
R3-1-183