

札 苗 地 区

札苗地区に「健康づくり推進会」が発足して10年目を迎えるこの年に、新型コロナウイルス感染症により、予定の行事が中止に追い込まれるとは、誰もが予測できないことでした。1月開催の行事は何とか実施できたものの、2月に入り、北海道における感染者が、人数は少ないものの毎日のように発生している状況下で、行事を開催することは困難でした。それでも、いち早いコロナ感染症に対する北海道の対応により、一時、終息化に向かうかと思いましたが、4月中旬から徐々に増加傾向に入り、11月から、さらに急激な増加を見るにあたって、行事を開催する状況にはなりません。

ウォーキングを主体に健康づくりを目指してきましたが、感染対策をしたうえで、各人の行動にまかせるほかに方法はありませんでした。

定期総会の開催を、当初、3月6日に予定していましたが、感染拡大しつつある状況の中、5月15日に開催を延期、しかし開催はかなうことなく、結果、書面による会員の承認を得るといった苦渋の形式で行いました。その際、行事の開催中止を見込んで、皆さんには、下半身の筋力強化を図るため、1日、スクワット体操を1回あたり10～20回を計1～2回行うこと、週2回の屋外でのウォーキングを実施して、健康づくりに励むよう周知したところです。コロナ感染の早い早い終息を願うばかりです。

令和2年は、1月に2回、「つどいむ」でのウォーキング会を開催しました。これは、冬季の運動不足解消を目的として、平成24年から実施しています。1周400mのコースを1時間15分、各人のレベルに合わせて周回するようにしていますが、最低10周するよう指導しています。中には、一度も休まずに、時間内に20周（時速6.4km）するグループもあります。徐々に、このグループに入ろうと努力している者もあり、人数が増えつつあります。冬季に開催するこのウォーキング会は貴重な行事となっています。

<令和2年の活動>

	月 日	事業名	事業の概要	参加者数
1	1月10日	冬の屋内ウォーキング会	冬期間（1月～12月）、今年初めてのウォーキング会を「つどいむ」で開催	12
2	1月24日	冬の屋内ウォーキング会	冬期間（1月～12月）、今年2回目のウォーキング会を「つどいむ」で開催	10
3	2月26日	冬の屋内ウォーキング会	冬期間（1月～12月）、今年3回目のウォーキング会を「つどいむ」で開催する予定であったが コロナ禍のため中止	
4	3月6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 コロナ禍のため中止	
5	4月下旬	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 コロナ禍のため中止	
6	6月中旬	ウォーキングとバーベキューパーティ	さとらんど公園内を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 コロナ禍のため中止	
7	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 コロナ禍のため中止	
8	8月1日	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 コロナ禍のため中止	
9	8月中旬	登山と円山動物園見学	円山登山と円山動物園見学を予定していたが コロナ禍のため中止	
10	9月25日	秋のウォーキング会（1）	バスを貸し切り、ニセコにおいてウォーキング会を開催する予定であったが コロナ禍のため中止	
11	10月下旬	秋のウォーキング会（2） （紅葉持ちウォーキング会）	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 コロナ禍のため中止	
12	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 コロナ禍のため中止	
13	12月中旬	冬の屋内ウォーキング会	冬期間（1月～12月）、今年4回目のウォーキング会を「つどいむ」で開催する予定であったが コロナ禍のため中止	
14	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 コロナ禍のため中止	
15	12月下旬	冬の屋内ウォーキング会	冬期間（1月～12月）、今年5回目のウォーキング会を「つどいむ」で開催する予定であったが コロナ禍のため中止	