

# 札 苗 地 区

ウォーキング会を主体に健康づくりを目指す本会にとって、最も気になるのが開催当日の天気です。26年に開催した行事の中から、雨でも中止を回避できた「サマーウォーキング会」と快晴の中で開催された「紅葉狩りウォーキング会」をご紹介します。

**8月19日**、参加者25名、朝から雨模様、開催についての問い合わせが数件あるも強行開催。この日は、バスで千歳市まで移動し、千歳川流域に沿って歩き、インディアン水車、キリンビール工場を見学する予定であった。しかし、バスで移動中、雨が強くなり、屋外でのウォーキングは無理という状況になった。急きょ予定を変更、新千歳空港内のウォーキングに切り替え自由散策とした。ここは様々な施設があるので退屈しない。特に女性陣には、いろいろなショップの人気スイーツを試食できて楽しかったようだ。3階の展望スペースで、飛行機の離着陸を眺めながら昼食をとったが、みんなの会話が弾んでいる。さらに、キリンビール工場を見学し、そこで飲んだビールは、帰りのバスを心地良いものにした。

**10月7日**、参加者40名、台風も大きくそれで朝から快晴、ニセコ神仙沼コースのウォーキング、西村計雄記念美術館、余市ニッカウィスキー工場を見学することになっている。中山峠から羊蹄山がくっきりと見える。パノラマラインに入り、車窓から紅葉した山肌が眼に飛び込んでくる。11時ごろにレストハウスに到着、そこから木道を20分ほど歩いて神仙沼に到着する。海拔750mのため紅葉は終わっていたが、アカエゾマツとダケカンパに囲まれた沼は神秘的であった。復路は、日本海や岩内市街、遠くには泊原発を見下ろせる展望コースを廻る。見学も予定通り終え、最後は、参加者のリクエストに応え、果樹園に寄ってリンゴやブドウを仕入れ、秋を満喫の一日となった。



キリンビール千歳工場にて(8月19日)



ニセコ神仙沼を背景に(10月7日)

## 〈平成26年の活動〉

No.	月 日	事業名	事業の概要
1	1月15日	つどいむでウォーキング	12月から4月まで、月1のペースで、つどいむにてウォーキング会を開催
2	1月24日	健康体操	ガンバルーンボールを使っての健康体操やゲームを行う
3	3月7日	体験発表会	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
4	5月14日	春の花見ウォーキング	モエレ沼公園の内周を歩く。併せてモエレ山に登る
5	6月6日	円山登山	円山(225m)登山と動物園見学
6	8月19日	サマーウォーキング	空港内の施設等を散策しながらウォーキング、キリンビール工場の見学
7	10月7日	秋の紅葉狩りウォーキング	ニセコ神仙沼コースのウォーキング、西村計雄記念美術館、余市ニッカウィスキー工場を見学
8	11月22日	地域健康教室	「自分の年齢は自分で決めるーアンチエイジングのすすめー」をテーマに講演会を開催
9	12月19日	健康づくりのための体力測定	モエレ交流センターにおいて、体力測定と転倒リスク検査を実施



札苗北会館にてゲーム遊び(1月24日)



モエレ山山頂にて(5月14日)



札幌円山山頂にて(6月6日)