

鉄東地区の取り組み

平成17年度の主な活動内容



朝は、ラジオ体操で元気にスタート！

■三年目の新生公園ラジオ体操会は、5月8日から10月の体育の日まで開く

鉄東地区新地域の健康づくりの一環として、「新生公園ラジオ体操会」（東区北8条東7丁目）が、一昨年の7月1日に発足。今年は5月8日から10月の体育の日まで開かれ、一日平均80名、延べ人1万2,000人が参加して快調に実施されました。

同公園ラジオ体操会会長の金田博年さんは「誰でも気楽に参加でき、地域健康づくりの集成であるこの会を、今年も元気に行ったことに喜びを感じています。また、9月に実施された札幌ラジオ体操会コンクールでは、個人優勝など日頃の真摯な活動が栄冠となって評価されたもの。さらに地域の皆さんとより尚一層、健康づくりを通じた交流の輪に弾みがつきました」と、爽やかに語っていました。

「こころの健康」も大切に

●第2回同 15 分区町内会が作品展を開催

平成11年度から健康づくりのモデル地区となりさまざまな事業を、ほかの地区に先駆けて取り組む鉄東第15分区町内会の健康推進部。

同地域のヘルスケア推進員（健康づくりボランティア＝佐久間昭夫代表）は、身体の健康に加え、川柳や書道、陶芸など趣味を生かしたメンタルヘルスに目を向け、その作品展を7月11日から13日までの3日間東区民センター一階ロビーで開催しました。

会場はパネル16枚に、会員の日頃の成果を結集した絵画や写真、書道など70点を展示し好評でした。



◆鉄東地区と苗穂地区等の合同パークゴルフ大会開く
鉄東地区と苗穂地区の合同パークゴルフ大会が、10月26日（水）、千歳市のふじパークゴルフ場で開催されました。
この日。天候にも恵まれ鉄東地域健康づくり実行委員会と苗穂健康づくり実行委員会の三団体メンバー約30名が参加。
送迎バスの中で、東区健康ふれあい推進会の公認指導員からパークゴルフに関する解説。会場の千歳ふじ会場では起伏の多い難コースに、秋のこちよい風にあられながら悪戦苦闘し、笑顔で日頃の腕前を披露し、ふれあいのひと時をたのしみました。
昼食は名物のジンギスカン鍋に舌鼓を打ちながら、昼からのプレーに一段と気合を入れていました。
主催者も、今年はずっと参加者を増やし、町内会の垣根をこえた健康づくり事業を展開するという。



※ 拡大する健康づくり効果の北8通り・アマとホップのフラワーロード



▲ 斜め通り（ファイターズ通り）が第14回YOSAKOIソーラン祭りのパレード会場に

北光地区健康づくりセンターだより

平成 16 年 5 月「北光地区健康づくりセンター」設立後、現在会員数 330 名の大世帯となり、万歩計を付けて毎日記録し、歩くことを生活の中で習慣化しています。

●平成 17 年度の主な事業●

8/25 健康づくり相談会の開催



今年は、生活習慣病の予防をテーマに、藤田医師の講演と個別健康相談会を中心に開催しました。講話は、「ウォーキングと骨密度」と題して、骨粗鬆症とカルシウム豊富でバランスの取れた食事の大切さでした。その後、個別健康相談会、骨密度・体脂肪・血圧測定を行ったほか、スロットボールで楽しく有意義な時をすごしました。

11/12 北光地区三世代交流グラウンドゴルフ大会



“つどいむ屋内アリーナ”を一日借り切って、グラウンドゴルフ大会を行いました。

- 児童と保護者の部 10時から 80名
- 一般の部 12時から 75名

午前と午後の2回にわかれ、北光地区の住民の皆さん誰でもが参加できるように企画しましたところ、155名の参加があり、元気で仲良く、楽しい共生のまちづくりに向けて楽しい一日を過ごしました。

❀ 北栄地区 ❀

☆ 平成17年度の主な活動 ☆



ミニ縁日で大人も子供も大喜び！

北栄連合町内会健康づくり推進会では、4つのブロックに分け、きめ細かな活動をしております。特に小学生と幼児を対象に「心と体の健康」と「自分の健康は自分で！！」をスローガンに活動を進めています。

また、高齢者との交流にも力を入れ、「東区音頭」で体を動かし、元気な体カづくりに取り組んでいます。

健康づくり推進会から発足した「東区音頭」が東区に広まったことは、とてもすばらしく思っています。

- ・クリーンウォーキングと東区音頭
- ・夏休みラジオ体操
- ・ミニ縁日
- ・リサイクルバザー(美香保夏祭り会場)
- ・普通救命講習会
- ・パークゴルフ交流会
- ・講演会(認知症の予防、腰痛・膝関節痛の治療と予防)



ラジオ体操コンクールで優勝しました！



クリーンウォーキングで街をきれいに！



平成17年度

栄西地区の活動

栄西健康づくり実行委員会

平成17年度のウォーキング活動参加者は456名で万歩計を携行して自主的に各町内会で活動を展開している。

その方法は多様であり、犬の散歩と共に・ゲートボールと併合しながら・隣人と一緒に・などで継続実施している。また、

8月18日に栄42条会館前に98名のウォーキング参加者が集合し北区の百合が原公園までのコースを歩いた。さらに10月10日の体育の日には「自然と親しみ体力向上のために」ニセコ五色温泉・山の家にむけ歩く楽しみを175名で味わった。



【筋力アップとストレッチ 食生活改善を考る集い】

これから冬期に向かってどう健康を保つかをテーマに11月10日午後1時から栄42条会館で「健康づくり運動参加者の集い」が開かれた。

“筋力アップとストレッチ”をメデカルフィットネス協会の高坂先生の指導で日常生活の中でどうこの運動を生かすか？について学んだ。また、日常における「食生活改善」のために“自分にピッタリの一食分”をテーマの講義を東保健センター佐々木管理栄養士から受け、併せて地域の食改善推進委員の皆さんが作った“日常生活における望ましいメニュー”を紹介していただき、これからの食生活のありかたを勉強した。なお、当日の参加者は131名で大盛況の学習会であった。



栄東地区（健康ウォーク歩こう運動）

発足からこれまでの活動

栄東地区では、平成3年から、連合町内会女性部が中心となり、ウォーキングを通して地域住民の健康増進と交流を図り、併せて健康に関する知識の普及を目的に「健康ウォーク歩こう運動」をスタートし、次のように、徐々に活動内容を広げていきました。

【当初】春から秋にかけて、毎月1回、日の丸会館と百合が原公園を往復。

【平成7年度から】オープンしたばかりの「サッポロさとらんど」を新しくウォーキングコースに追加。

【平成13年度から】「つどーむ」を会場に冬季間もウォーキングを実施。

【平成15年度】初めて三角山登山に挑戦。

【平成16年度】参加者からの要望が高かった円山八十八ヶ所巡りを実施。

平成17年度の活動

今年度も、5月から毎月1回のペースで活動しています。

平成17年3月に栄東地区と福住地区との間で交流が始まったことから、8月には、福住地区の札幌ドーム周辺を初めて歩きました。

また、毎年、シンギスカンパーティがお楽しみと

なっているさとらんどへのウォーキングは9月2日に行なわれました。この日は、最高気温が30℃を超え、残暑が厳しい中、地域住民約30名のほか、東区長と栄東まちづくりセンター所長が参加しました。収穫時期を迎えたタマネギ畑など周囲の景色を楽しみながら、約1時間かけてさとらんどに到着。さとらんどでは、屋外の炊事広場でシンギスカンを堪能し、参加者からは「いい汗をかいた後に食べると格別です。」とたくさんの笑顔が見られました。



橋本東区長と一緒に皆さん笑顔で記念撮影



収穫されたタマネギを横目にウォーキング

さらに、東保健センターの協力をいただいて、健康教室を開催しました。今年度は、「心の健康」、「歯周病予防」、「筋肉を維持して肥満予防」をテーマに専門家からさまざまなお話を聞き、毎日の健康づくりに役立っています。

さらに、東保健センターの協力をいただいて、健康教室を開催しました。今年度は、「心の健康」、「歯周病予防」、「筋肉を維持して肥満予防」をテーマに専門家からさまざまなお話を聞き、毎日の健康づくりに役立っています。