



東区の健康づくり実践情報誌

ウォーク

Walk 愛らんど2007



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（東保健センター）

目 次

◆ 東区健康づくり実践情報誌	
『Walk 愛らんど 2007』の発刊によせて	1
◆ 各地区・団体の取り組み紹介	
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
東区健康ふれあい推進会	12
東区食生活改善推進員協議会	13
◆ 健康づくり小グループの紹介 (ヘルシーコミュニティグループ)	14

東区の健康づくり実践情報誌

「Walk 愛らんど 2007」の発刊によせて

「東区夢プラン21」の策定に呼応して、「健康づくり等、地域保健に関する区民の声を施策の参考」にすることや、「地域住民の自主活動に結びつけること」を目的として、平成9年の暮れ「東区民健康づくり懇話会」が設立されました。

この「懇話会」は、「健康づくりの体制作り」、「健康づくりの情報提供」、「健康づくりの場の設定と効率的活用」等をテーマとし、区民の立場で種々の提言をまとめ、区長に提出してまいりました。

特に「区民と行政のパートナーシップ」による、健康づくりを推進し、各地域に健康づくりの組織の輪を広め、東区全体に健康づくりのネットワークを構築することをめざしてまいりました。

それから10年、ご存じのとおり地域健康づくりの活動は、今や東区全体に定着し、地域毎にそれぞれの、特色ある活動が展開されております。そして「健康づくりの東区」といわれるほど、札幌市内における、先導的な役割を果たすまでに至りました。

さらに本年度からは、天使大学のご協力を得て、地域における大学との連携のもと、さらに健康づくりを発展させようと、新たな活動を展開しております。

昨年春の「天使大学祭」における催しを始め、今回のイベント、「第4回東区健康づくりフェスティバル」の開催に当たっては、会場の提供から準備、講師の派遣にいたるまで、全面的なご協力をいただき、誠に感謝にたえません。

こうした状況を踏まえ、東区における健康づくり運動が、地域の住民一人ひとりに根つき、さらに大きく充実発展することを願ってやみません。

この情報誌「Walk 愛らんど 2007」は、各団体が取り組んでいる活動の一端を紹介したものです。各地域における、健康づくりの一助にでもなれば幸いです。

平成19年3月 東区健康づくり連絡協議会 会長 鷲岡 彰

現在わが国は世界有数の長寿国となりましたが、一方超高齢化が進む中、生活習慣病の増加が大きな問題となってきております。平成12年に「21世紀における国民の健康づくり運動」として『健康日本21』が国から、そして平成14年には札幌市でもその札幌版である『健康さっぽろ21』が出され、一人ひとりが日ごろから健康づくりを実践しながら、健康でしかも質の高い長寿社会を目指しているところです。しかし、一口に健康づくりとは言いましても、一人ではなかなか出来ず、また継続することもとても難しいものです。そのような中で私たちの住む東区では、早くから各地区で住民組織が立ち上がり、それぞれの地域で特色ある健康づくり事業が自主的に活発に展開されておりますこと、本当に素晴らしいことと思います。そのような皆さんの1年間の健康づくり活動を今年度も東区健康づくり連絡協議会と協働で、「東区の健康づくり実践情報誌 Walk 愛らんど 2007」としてまとめ、発刊することができました。この情報誌が、みなさんの情報交換の場となり、またそれぞれの地域や団体の健康づくり活動の参考となって、東区の健康づくり活動の輪がさらに広がっていきますことを祈念いたしまして、発刊にあたってのご挨拶とさせていただきます。

平成19年3月 東区保健福祉部保健担当部長 立野 佳子

鉄東地区の取り組み

平成 18 年度の主な活動内容

健康づくりは、朝のラジオ体操から

■ 新生公園ラジオ体操会が、コンクールで三部門優勝

創立4年目で、春の5月にスタートした「新生公園ラジオ体操会」（東区北8条東7丁目）は、10月9日の体育の日で終了しました。同体操会は台に上がった指導員の下、老若男女が毎朝平均約100名以上参加。特に、9月10日に行われた札幌地区「ラジオ体操会・みんなの体操コンクール」で個人の部、みんなの体操・団体の部、ファミリーの部が優勝するなど日頃の真摯な取り組みが輝かしい栄冠となり評価されました。

同公園ラジオ体操会会長の金田博年さんは「これも近隣住民の皆さんの健康づくりに取り組む姿勢と指導員さんの努力の結果。うれしいかぎりですね」と手放しの喜びよう。

平成11年度からの都市型健康づくりを牽引する同地域も、日頃の健康づくりが確実に定着しています。



力作揃いに見入る

● 第3回 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、メンタルヘルスに目を向けた作品展を11月6日から8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。

会場はパネルに、会員の日頃の成果を結集した絵画や写真、書道など100点を展示。訪れた市民も「素敵な作品ですね」などと、見入っていました。



※ 順調に拡大する健康づくり効果北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15回YOSAKOIソーラン祭り東区の唯一パレード会場に

◆ パークゴルフとグランドゴルフ大会を開く

鉄東地区第十七分区町内会では、健康づくりにパークゴルフが大人気。同地区のヘルスケア推進委員らが中心となり、毎月、近隣のパークゴルフ場はもとより、日帰りや一泊パークゴルフ大会を開催しています。漫歩計をつけて「好きなパークゴルフで気軽にウォーキングでき、心地よい汗が流せる最高のスポーツ」と、今年もパークゴルフ熱は更に拍車がかかりそうです。

また、冬季間の運動不足解消にと、今年の一月十八日（木）午前九時から十二時まで札幌コミュニティドーム・愛称つどいむで「鉄東地区グランドゴルフ大会」を開催。「冬期間の室内運動に、これからもグランドゴルフを大いに普及させたいですね」とパークゴルフとは、ひと味違った競技に、悪戦苦闘しながら、笑顔で日頃の腕前を披露し、ふれあいのひと時を楽しみました。



北光地区健康づくりセンターだより

平成 18 年北光地区最大のイベント「安心安全ふれあいまちづくりフェア 2006」は 4 会場に分かれて開催されました。健康づくりのブースは北光まちづくりセンター集会室に 7 機種 9 台の測定器を用意し又東保健センターのご協力を頂き、“健康相談コーナー”を設け広報活動を行いました。

平成 18 年度主な事業

健康づくり相談と講演会 8/24

健康食品ブームが進むなか「生活習慣と健康食品」をテーマに薬剤師 藤村 秀樹氏の講演と相談会を開催しました。会員約 50 名の参加がありメモをとられるなど講演終了後も熱心に質問相談をされていました。



講師 藤村 秀樹氏

北光フェア 2006 への参加 9/10

開催当日心配して天候も持ち直し、10時開催と同時に測定希望者が殺到し午前午後に分けてスタッフ 50 名を配置し、来場者約 250 名の対応にあたりました。

特に「骨密度測定」「血液サラサラ測定」は希望者が多く「健康相談コーナー」も大盛況でした。



骨密度を測定中です

三世代グランドゴルフ大会 11/15

今年は平日開催となり“つどーむ屋内アリーナ”で行い楽しい一時を過ごしました。

みかほ保育園児と関係者約 70 名、住民約 50 名が参加し、今回は競技終了後直ちに成績発表と表彰を行い参加者全員にも参加賞を贈りました。



岸田大会会長ご挨拶

❀北栄地区❀

平成18年度の主な活動

- ☆ 夏休みラジオ体操
- ☆ ミニ縁日
- ☆ 子供防犯教室とやきいもパーティー
- ☆ 美香保夏まつりバザー
- ☆ 講演会
- ☆ クリーンウォーキング
- ☆ 東区音頭活動



上手に出来たでしょう・・・



さあ、パトロールへ出発！！



夏休みラジオ体操

健康づくり推進会では、「心と身体の健康」「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。

幼児から高齢者迄を対象に活動していますが、特に幼児の心と身体の健康には力を入れています。未来を担う子供たちの健全育成に少しでもお役に立てたらと活動を進めています。

今年「文部科学省」より活動が認められたことが活動を続けていて良かったと思いました。

栄西地区

栄西健康づくり実行委員会

健康づくりの集い

地域健康教室に156名が参加

地域居住者“健康づくり”のために地区の「福祉のまち推進センター」との共催で実施された。＝11月13日(月)P1:00

【講演】 内臓脂肪症候群と心疾患の予防

【講師】 勤医協中央病院 佐久間 哲姓先生が作成された参考資料とスライドにより日常生活で気を配らなければならない事について分かりやすい話をしていただいた引き続き“メデカルフィットネス協会”の高坂 聖美姓による「筋力アップとストレッチ」の実技指導が行なわれた。

“自宅でできる簡単体操”とくにこれから冬に入るので転倒予防のための筋力を鍛える方法を熱心に指導されていた。

「集い」の終わりには、全員に「健康づくりチェック表」を渡し毎日自分の健康状態をチェックすることを勧奨した。



※一生懸命な“筋力トレーニング”

みんなで歩こう会

栄42条会館→ 百合が原公園

昨年に引き続き、今年も8月30日午前10時栄42条会館に108名の参加者が集まり百合が原公園まで2.5kmのコースを仲良くウォーキングを実施した。

日常は、個人や友人と万歩計を腰にウォーキングを行なっていた皆さんが“集団による歩く会”に参加してみて、自分の町内会や周りの皆さんと一緒に歩くことができる喜びをかみしめていた。

これからも、地域でウォーキングが継続して実施され健康が保持できるよう期待している。



※楽しい「集団ウォーキング」

栄東地区

(健康ウォーク歩こう運動)



健康ウォーク歩こう運動は、ウォーキングを通して、地域住民の健康増進とふれあい交流を図り、併せて、健康に関する知識の普及を目的に、連合町内会女性部が中心となって、平成3年から継続して取り組んでいます。



【平成18年度の取り組み】

下表のとおり、ほぼ毎月のペースで実施しており、毎回約30の方が参加しています。

特に、運動不足になりがちとなる冬場は、近くにある「つどーむ」の周回コースを使ってウォーキングを行っているのが特長です。



ウォーキングでさわやかな汗を！

なお、毎回、皆さんが楽しみにしている「さとらんど」へのウォーキングとジんギスカンによるお食事交流会は、今年度は、あいにくの天候により中止となってしまいました（残念 (>_<)）。

また、ウォーキングと併せて、東保健センターのご協力により、専門講師を招いての健康教室を開催し、健康づくりの勉強にも努めています。

年	月	日	場 所	参加者数	健康教室
18	4	14	つどーむ	29人	なし
18	5	31	百合が原公園	32人	なし
18	6	20	下水道科学館	37人	なし
18	7	11	百合が原公園	29人	ウォーキングのこつ
18	8	25	野幌森林公園	26人	なし
18	9	5	さとらんど	中止	なし
18	10	21	月寒公園	32人	なし
18	11	21	つどーむ	35人	なし
18	12	5	つどーむ	32人	生活習慣病の予防
19	2	20	つどーむ	34人	食事を見直して肥満予防
19	3	20	つどーむ	(予定)	なし

元町地区

元町連合町内会では、5月20日に、下記の内容で、ウォーキングを中心とした健康づくり活動をスタートさせました。

(1) 毎日ウォーキング活動

- ① 会員は万歩計を着けて歩き、結果を記録
- ② 11月に集計のうえ優秀賞と皆勤賞を贈呈
- ③ 反省会を開催しウォーキングの効果を確認

(2) 毎月1回の健康イベントの開催

ウォーキングのマナー化防止と、親睦が目的

何分、初めての取り組みのため、試行錯誤の連続でしたが、参加された皆さんには、概ね好評でした。

来年度は、パークゴルフ大会を大規模にするなど、さらにパワーアップを図りたいと考えています。



会場が超満員となった発足式



結果に一喜一憂の反省会

18年度の実施イベント

- 5月20日(土) 発足式・測定 会員 182名
- 6月17日(土) はつらつウォーキング(ビール試飲つき) 100名参加
元町まちづくりセンター→伏古公園→サッポロビール博物館
- 7月 9日(日) さわやか健康祭り(モエレ公園) 130名参加
- 8月26日(土) 北大構内ウォーキング 90名参加
- 9月23日(土) はつらつウォーキング(ジンギスカンつき) 70名参加
元町まちづくりセンター→さとらんど
- 10月10日(火) パークゴルフ(つどむ) 45名参加
- 11月18日(土) 表彰と反省会 皆勤賞 75名 優秀賞 3名
講演「メタボリックシンドロームについて」
- 12月12日(火) 太極拳講習会 60名参加
- 3月(予定) 健康料理教室



木立の中をウォーキング(北大ウォーキング)



ちょっときつかった太極拳(太極拳講習会)

伏古本町地区

※ 18年度の歩み・・・

4月に役員会を開き、1年間の活動計画案を立て、その計画案を総会に諮り決定します。雪が解けると、伏古公園でウォーキングをし、雨の日は、まちづくりセンターでストレッチを行ないます。5月には、待望のパークゴルフをプレイしますが、今年度は、保健センターから藤沢保健師が来て、ミニ健康講話をして頂きパークゴルフ場に向かいました。会場は飽きないように、色々な場所で行ないます。第2・第4火曜日が例会です。10月には、恒例の1泊旅行、18年度は虎杖浜に1泊、当日のパークゴルフは、登別温泉コースとホテル前でたっぷりとプレイをし、夜の部は、⇒



パークゴルフ出発前・藤沢保健師の出前講座



一泊旅行 平成18年10月11日 虎杖浜



料理教室 中村管理栄養士囲んで食事



健康講話・松浦歯科医 平成18年3月

⇒懇親会場での19番ホールで大いに盛り上がりました。2月には、保健センターの中村管理栄養士にお願いして料理実習。写真(左上)のように料理教室で、大変楽しく料理を作りました。そして3月には、保健センターで体力測定と歯科医・松村医師の出前健康講座を行ないました(写真左下)。3月末には1年間の反省会を行い、次年度に向けての活動内容を決めて行きます。以上が1年間の流れです。※現在の会員数は92名です。

丘珠地区



東区健康フェアに参加

18年9月29日(金)

丘珠地区より、3人、
小野寺、庄子、熊谷、
協力員として、3Fで
血圧測定、体脂肪、握力の
測定などに、お手伝い
致しました。

また、2Fでは食生活改善推進員
の方々が健康食の出品
試食も行いました。



丘珠地区健康体操(Aブロック)

Aブロックでは、毎月2回健康体操
を行っております。

12月19日(土)年末最後の
体操を37名参加して2時間、
体操をして汗を流しました。

また、新年1月9日(火)初顔合わせ
に軽く新年会も行い、今年もよろしく
と、和気あいあいで終わりました。

今後の予定

講演会と食事会の開催、

「メタボリックシンドロームと心疾患の予防」
(内臓脂肪症候群)

～あなたのウエストは何センチ?～

日時、平成19年2月27日(火) 午前10:00~12:00迄

場所、丘珠ふれあいセンター 多目的ホール、 以上。

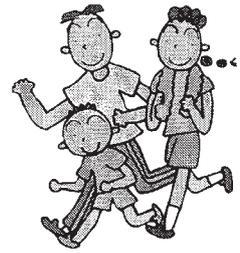
丘珠地区健康づくり実行委員会。

11月まではウォーキングで健康づくり
会員は現在303名です。



札 苗 地 区

★札苗地区健康推進部の活動経過



計 画

※ 平成 18 年 4 月 29 日、札苗連合町内会総会
平成 18 年度の事業計画と取り組みについて決定

実践活動

※平成 18 年 8 月 5 日 地域祭典「燃えれわか街 2006」会場にて
健康相談コーナーを設置し、健康づくり啓発活動実施

参加者：東保健センター【立野保健担当部長、大野健康・子ども課長、吉野主査(地域健康づくり)
中西保健師】、健康づくりリーダー7名、参加人員 100 名強

※ 平成 18 年 10 月 9 日 秋の健康づくりウォーキング
札苗中央公園 ～ さとらんど公園(5.7km)
東保健センター 中西保健師派遣 参加人員 45 名



春の遠足(平岡公園にて)

評 価

※ 平成 19 年 3 月 予定 健康推進部・健康づくりリーダー合同会議
平成 18 年度の活動の反省、課題の確認と次年度計画と具体的取り組みについて検討

健康づくりリーダーが支援する「元気会」の活動報告

- 1 会 員・・・ 40名(男 11 名 女 29 名) 平均年齢 68.4 歳
- 2 活動場所・・・ 札苗児童会館の体育館(月曜～金曜)
- 3 活動時間・・・ 8時45分～9時30分
- 4 出席目標・・・ 年間 100 日以上 (昨年の達成者 30 名)
- 5 活動内容

- (1) シルバーストレッチ体操 週 5 回
- (2) シルバーダンベル体操 週 2 回
- (3) みんなの体操・ラジオ体操第 1・第 2 (週 3 回)



毎朝のシルバーダンベル体操の様子

- 6 ウォーキング目標・・・日常生活の中にウォーキングを取り入れる。(全員歩数計使用)
(「健康さっぽろ 21」を基準に 1 日男性 7,100 歩以上・女性 6,100 歩以上)
- 7 年間歩数目標(記録をつける)
男性 2,591,500 歩以上、女性 2,226,500 歩以上(昨年の達成者 16 名)
- 8 親睦をはかる活動・・・新年会・春の遠足・パークゴルフ・秋の遠足・親睦旅行
- 9 地域行事への参加・・・東区さわやか健康まつり(東区音頭)
・・・「燃れ! わか街 2006」(東区音頭)「東苗穂地区夏まつり」



秋の遠足(野幌森林公園にて)



親睦旅行(ニセコ有島記念会館にて)

苗穂地区

苗穂地区活動

平成15年5月発足以来、4年が終わろうとしております。会員は毎日万歩計をつけ記録しております。今日では各個人の身体に応じ歩数も定まり、生活の中に習慣化されてきております。

楽しみながら気張らず長続きできる健康づくりを進めて行きたいと願っているところです。



ムスカリの咲く百合が原公園へ。(5月) 少し足をのびし滝野すずらん公園を歩きました。(6月)

健康講話と昼食会 (10月)

毎年食改会員による野菜が多くバランスの良い食事を作り昼食をとって頂いています。今年度の講演は午後から、「動脈硬化の危険因子」「メタボリック症候群」の内容で、動脈硬化の恐ろしさを改めて再認識させられました。

(献立) ひじきと御飯
鶏肉の梅酒煮温野菜添え
生春巻
五色椀
デザート、すあま、番茶



冬に向けての健康講話 (12月)

冬の過ごし方について、いつもお話いただいている鈴木医師より、インフルエンザの予防と個人面談。血圧、体脂肪の測定なども行いました。

東区健康ふれあい推進会

平成18年度の主な活動状況

1. 天使大学との交流事業に参加

実施月日：平成18年6月23日、24日

場所：天使大学(北13条東3丁目)

＜実施内容＞

- ①健康づくり活動状況のパネル展示
- ②地域住人と学生との東区音頭-輪踊り
- ③アンケートの実施(天使祭の内容)

2. 東区健康づくり

～ふれあい親睦交流パークゴルフ大会(世話役)～

実施月日：平成18年8月25日

場所：ファミリーP.G追分

＜実施内容＞

- ①送迎バス内でのマナー・ルールの勉強会
- ②ジンギスカン、おにぎり、ビール飲み、食べながらの交流
- ③3Rストロークプレイ
- ④参加人員34名

3. 健康な地域づくり、市民フォーラムに参画

実施月日：平成18年10月5日

場所：「WEST19」5階講堂(中、大通り西19丁目)

＜実施内容＞

「地域の健康づくり活動」について、東区代表者(パネリスト)として東区の活動状況を紹介(鷲岡会長)



パークゴルフ日和に恵まれての健康づくり



ジンギスカンと生ビールで一層の交流が図られた



青竹踏みで、全身の壺を刺激し爽やか健康づくり。



「さっぽろ村ラジオ」で活動状況のPRと参加の呼びかけ。

4. 健康づくり体験教室

実施月日：平成19年2月19日(月)13時30分～16時まで

場所：東保健センター

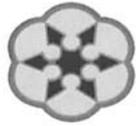
＜実施内容＞

- ①講演：介護予防のあり方について(制度を含む)
講師：勤医協中央病院 リハビリテーション部
技師長 理学療法士 伴 正博 先生

- ②実技：高齢者向きのウォーキングと整体癒しあい
講師：プロポーションMIMI代表取締役 柔道整腹師
三上 美千子 先生

5. 健康連絡協議会への参画

健・連・協 各種行事および運営委員会に参画

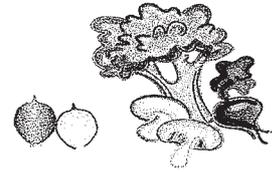


東区食生活改善推進員協議会

私たちの健康は私たちの手で

平成18年度<活動目標>

- ☆ 朝食をとりましょう
- ☆ 野菜を食べましょう
- ☆ エコクッキングを推進しましょう



健康で毎日を過ごすためには、食べることがとても大切です。
 バランスの良い食べ方や簡単な料理の紹介などを伝達することで地域の皆様の健康づくりにお役に立ちたいと日々活動しています。

地域の皆様と関わりやすいように連合町内会単位で地区会を設けています。“食”に関する事業を計画されることがありましたら、是非私たちも参加させてください。

どうぞ宜しくお願いいたします。～会員数/316名～



おやこ食育料理教室
 ～出来上がり料理～



私たちは、「健康さつぽろ21」を推進しています!

食育推進事業

おやこ食育料理教室

食事は大切なコミュニケーションです。子供にとって、家族や友人との食卓は会話を楽しむ中でバランスのよい食べ方や、食事のマナーなど、適切な食習慣（食育）を身につけるよい機会です。私たち協議会は昭和57年から、積極的に取り組んでおります。

その他事業

- ☆ 良い食生活をするための
伝達料理講習会
- ☆ 食材別料理講習会
(青果・牛乳・魚等)
- ☆ 妊婦、男性料理教室【共催】
- ☆ 食生活改善展
- ☆ さわやかウォーキング
- ☆ その他、他団体との事業
(コミュニティーマーケット in 東区)
(女と男のつどい)
(介護支援センター)
- ☆ ヘルスサポーター養成事業

健康づくり小グループの紹介

(ヘルシーコミュニティ促進事業健康づくりグループ)

東区内で自主活動している健康づくりの小グループを紹介します。

各グループへのお問い合わせは、

東区保健福祉部健康・子ども課健やか推進係(東保健センター)

(☎711-3211) までお願いします。

○さわやか健康クラブ

(平成13年6月設立)

「自分にあった運動をし、バランスの良い食生活をしよう!」を目標に、ウォーキング、栄養講話の実施、東区健康まつり、東区健康フェア、東区健康フェスティバルへの参加協力などをお互い協力し合いながら楽しく活動しております。

○元気会

(昭和61年4月設立)

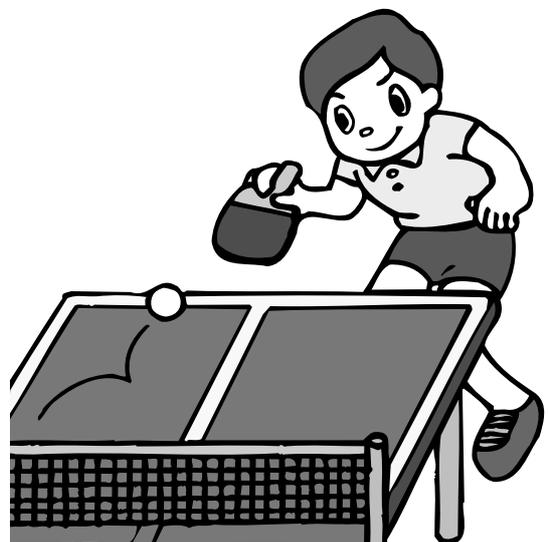
- ・シルバーストレッチ体操(週5回)
- ・シルバーダンベル体操(週2回)
- ・みんなの体操、ラジオ体操第1・第2(週3回)
- ・パークゴルフ大会(1回)
- ・ウォーキング年間目標
(女性183万歩以上、男性219万歩以上)
- ・遠足春秋2回・新年懇親会
- ・旅行1回
- ・東区さわやか健康まつり参加

○明仲楽卓球同好会

(平成14年10月設立)

明るく、仲良く、楽しくをモットーに卓球を主として活動し、センター主催大会はもちろん近隣施設(地区センター等)主催の大会には、希望者を参加出場、その他春・秋の季節パークゴルフ大会、センター主催健康講話等の参加を主として、週3~4日の練習を楽しんでおります。

(活動場所:東老人福祉センター「東区北41条東14丁目」)



○健康体操サークル

(平成2年10月設立)

「運動を通して健康的な体づくりを目的とする」を目標に音楽に合わせて体の全身を使うストレッチ体操を月4回定期に続けている。春の日帰り旅行も会員の楽しみのひとつ、いくつになっても要介護状態にならないよう日頃の自分の健康に自身をもてる日常を作り、考え話し合っています。



○東伸たんぽぽパークゴルフクラブ

(平成12年9月設立)

「一人ひとりの健康増進、特に高齢者の自立した生活を目指す」を目標に、パークゴルフ、歩こう会、ラジオ体操、健康講話、栄養講話、東伸町内会、毎月一回の“ふれあい喫茶”の中から生まれたサークル。お互い協力し合いながら楽しく活動しております。

○リズムック・カンフー烈々布クラブ

(平成6年11月設立)

「体力、気力の充実を目指し、健康づくりを地域に広めよう」を目標にしています。地域の町内会、PTAなどの健康づくりイベントの参加や、会の中でのミーティング、栄養講話なども取り入れています。

○子育てボランティアの会ぬくもり

(平成12年4月設立)

「地域で安心して楽しく子育てをしよう」を目標に毎月1、3、5週の木曜日に栄西児童会館にて活動しています。体操、読み聞かせ、運動会ごっこ、お店屋さんごっこなど、毎回カリキュラムを作り福祉の町推進センターの協力を得て40名のボランティアと民生・児童委員とで楽しく子育ての応援をしております。

○きさらぎヨガサークル

(平成3年2月設立)

「無理をせず、まいペースでヨガを行い、いつまでも健康に暮らすこと」を目標に、食生活に関する講演会の実施、東区健康イベントへの参加などを老若男女で和気藹々に活動しております。

○栄ノースパークゴルフ同好会 (平成14年4月設立)

町内に引き籠りがちな特に中高年を、パークゴルフを通して健康的な生活習慣を身に付けるようにすることを目標として出発した。生涯スポーツとして、1日約1万歩(36ホール)を歩く事を目標として少なくとも週3回以上コースに出ることを数値目標としている。定例月例会の外に日帰りツアー2回、1泊ツアー1回を実施し、現在43名の会員で技術マナーの向上に努めている。

○KINワールドSTAGE (平成16年4月設立)

“自分の健康は自分で、”を目標にし、北栄地区のエリアの中でウォーキング、ミニ縁日、東区健康まつり、東区健康フェア、東区健康フェスティバルへの参加協力など、東区音頭を取り入れながらお互い協力し合い楽しく活動しております。

特に「ミニ縁日、防犯活動」は、小学生を交えての交流の場で少しでも子供たちの災いを失くしていきたいと思っております。

○子育てサロン「タンポポキッズ」の会 (平成15年8月設立)

「地域密着の子育て環境作り、ゆったり子育て応援」母子のホッとできる居場所の中で、自由遊び、季節行事、親子スキンシップ体操、保健師さん健康アドバイス等。中高生ボラ参加で、育児体験と母親が我子の成長を思春期まで見通せる地域丸ごとの世代交流の場となっている。



○リズムミックカンフー元町東クラブ (平成12年2月設立)

リズムに合わせて、カンフーをする健康フィットネスです。花まるマーケットや笑っていいとも等で紹介され、かっこよく、楽しく、「からだ」と「こころ」をリフレッシュしながらストレスを解消します。そして、健康維持、増進を図り社会の健康に貢献しましょう。

○郵雪会札幌東支部 (平成46年4月設立)

「健康づくりのための自己健康法と実践活動」を目標に、ビデオ学習、健康レポートによる学習、ウォーキング、パークゴルフ、ゴルフ、ラジオ体操、ボーリング、カーリング、一泊旅行、温泉を楽しむ旅行等を実践、また東区健康まつりに参加し、会員相互が元気で楽しく活動しております。

○にこにこ、いきいきクラブ (平成16年11月設立)

「健康な生活はバランスの良い食事から」を目標に毎月料理を実践している男性グループです。調理の実習、栄養講話の実施や東区健康まつりへの参加など、健康に対する意識を高めながら、「男性も健康づくりに参加しよう」と楽しく活動しております。

○若葉いきいきクラブ (平成18年4月設立)

「脳の若さを保つため、体と心を動かそう」を目標に、町内の皆で声をかけ合い、明るい地域づくりをしております。

講師を依頼し、生活に根ざした健康法や、料理実習、健康フラダンス、パッチワーク作り等、楽しい会話をしながら、和気藹々と活動しております。とても楽しかったよ!と褒めていただけることが、何よりうれしいです。

○子育てサロン「ひのまるちびっ子らんど」 (平成17年5月設立)

地域に根ざした子育て支援の輪を広げ、安心して子育てできる地域、母子の健康づくりを応援する。毎月定期(第4火曜日)に子育て中の母子を集め、季節に合った催事を計画、全員共々健康づくりに努めております。

○元町一区健康クラブ (平成18年4月設立)

- ①ウォーキング(毎月第2土曜日早朝ごみ拾いウォーキングを全体で行う外、各自任意で毎日1万歩を目標に実施する。)
- ②卓球(毎月第1・第2水曜日に午後6時から午後9時まで南児童体育室で実施する。)
- ③パークゴルフ(春、秋2回大会を実施)
- ④ラジオ体操(小学校の夏休みに合わせ早朝公園で実施)
- ⑤健康講話(町内の病院、治療院の先生方による健康講話を開催する。)
- ⑥その他(東区主催の健康まつり、元町連町主催のウォーキングなどに参加する。)



○辛夷パークゴルフクラブ (平成15年1月設立)

「明るく・愉快地」をモットーに、1日1万歩を歩く事を目標に掲げ、パークゴルフ、食生活・栄養講話の実施、東区健康まつり、東区健康フェスティバルへの参加協力などを、お互い協力し合いながら楽しく活動しております。

