

# Walk

東区健康づくり実践情報誌

# 愛らんど2008



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

|                         |    |
|-------------------------|----|
| ★ 東区の健康づくり実践情報誌         |    |
| 『Walk 愛らんど 2008』の発刊によせて | 1  |
| ★ 各地区・団体の取組紹介           |    |
| 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 |
| ★ 天使大学との交流              | 14 |
| ★ 健康づくりグループの紹介          | 16 |
| (ヘルシーコミュニティグループ)        |    |



## 「Walk 愛らんど 2008」の発刊によせて

東区に於ける健康づくり運動は、昭和62年の「地域健康づくりリーダー」の養成研修会に始まり、平成5年から、連合町内会を対象とした「健康づくり運動推進地区事業」などへと続いて参りました。

さらに、平成9年度には「地域住民の自主活動に結びつけること」を目的として、「東区民健康づくり懇話会」が設置され、住民の立場からの自由な「健康づくりに関する提言」を求めております。この「懇話会」では、「健康づくりの体制作り」や「健康づくりの場の設定と効率的活用」「健康づくりの情報の提供」等を柱とする、区民の立場からの種々の提言をまとめ、報告書を区長に提出しました。

こうした「懇話会」の提言をもとに、「区民と行政のパートナーシップ」による、東区の健康づくり運動が、徐々に展開されるようになりました。

平成12年度には鉄東地区が、「東区パートナーシップヘルスケア」事業の、モデル地区に指定され、活発な活動が開始されたのを契機として、もちろんこれより以前から、健康づくりに取り組んでいた地域もあるにはありましたが、大半はこうした経過を踏まえて、連合町内会ごとに、健康づくりの組織ができ、「東区健康づくり連絡協議会」の誕生へと発展していったわけです。

「自分の健康は自分で…」とは言いますが、地域に於ける運動に触発され、区民一人ひとりが、健康に対する意識にめざめ、積極的に健康づくりに参加し、東区全体が、健康で明るい町になることを願ってやみません。

今年も皆さんに「Walk 愛らんど2008」をお届けいたします。各団体が取り組んでいる活動の一部に過ぎませんが、これを参考にして、より活発な活動が展開されることを期待し、発刊に寄せることばといたします。

平成20年2月 東区健康づくり連絡協議会 会長 鷲岡 彰

東区の健康づくり情報実践誌「Walk 愛らんど」も今年で5回目の発刊を迎えるに至りました。この間に「東区地域健康づくり代表者連絡協議会」と「東区民健康づくり懇話会」が再編、統合され「東区健康づくり連絡協議会（健連協）」と名称が改められ、この「健連協」を中心に東区内の10地区それぞれで、地区の特性に応じた健康づくり活動が展開されております。そして各地区ごとの活動の様子が、毎年このような実践情報誌としてまとめられて発刊できるということに、改めて皆さんの健康づくりへの思いを感じるところでございます。

昨年からはこの情報誌に、各地区での活動状況に加えてヘルシーコミュニティー促進事業からの小グループの情報も掲載させていただき、また今年度は昨年から始まった“地元大学との連携による健康づくり活動の取り組み”ということで天使大学との交流の様子が掲載させていただいております。近年、わが国は急速な高齢化の進展と生活様式の変化に伴い、生活習慣病の増加が大きな問題になってきており、医療費全体に占める生活習慣病の割合は約30%を占め、生活習慣を見直し、日々の生活の中での健康づくりがより一層重要となってきております。来年度からはこの生活習慣病の予防に重点をおいた特定健診、特定保健指導も始まります。この情報誌が、皆様一人ひとりの、そして地域での健康づくり活動の糧の一つとなり、さらに活発な活動につながっていきますことを祈念いたします。

平成20年2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

朝はラジオ体操で心地よい汗



## ■新生公園ラジオ体操会は、5月から10月の体育の日まで行う

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、5年目を迎えました。昨年は5月13日から10月13日の体育の日まで行われました。同公園ラジオ体操会は、毎朝6時25分から台に上がった指導員の下、みんなの体操やラジオ体操第一、第二を老若男女が、一日平均110名、延べ1万4000人が参加して快調に実施。

同公園ラジオ体操会会長の金田博年さんは「これも近隣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賜物、今年も毎朝のラジオ体操を楽しみながら、ウォーキングなど企画し、さらに地域の皆さんとより一層、健康づくりを通じた交流の広がりを期待しております」と、爽やかに語っていました。

## 趣味の作品展です！

### ●鉄東第15分区町内会 健康推進部が第4回作品展を開く

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‘こころの健康’にも目を向け、その作品展を昨年の12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。いずれ劣らぬ逸品揃いに、「素敵な作品が揃って、目の保養になりました」と、訪れた市民も足を止めて見入っていました。（＝写真＝）



◆ 健康づくり効果の北8条通り・苗植え  
アマとホップのフラワーロード



▲今年1月20日の「第39回鉄東地区冬の祭典」、名物のアイスストックゲーム

### ◆ 鉄東第一七分区ではパークゴルフ熱く

高齢者らの人気スポーツは、何といてもパークゴルフ。同町内会ではパークゴルフ同好会（四十名）が主体となり、季節は問わず週一回のペース（冬は屋内施設）で楽しんでいます。また、環状通り付近では、ゴミの清掃を毎年行い、ウォーキング兼ねた健康づくりにひと役買って、近隣の商店街などから感謝されています。加えて、町内のむつみ社会福祉会館では健康づくり事業の講習会開催などに、その拠点として大いに利用されています。



## 北光地区

### 平成19年度活動報告

- ◆ 音楽療法実践教室の参加
- ◆ クリーンウォーキング
- ◆ グランドゴルフ大会
- ◆ 健康相談会

### 「音楽療法実践教室」の参加

北光健康づくり実行委員会と札幌大谷大学とが提携し、音楽を楽しみながら「心身の健康づくり」を実践しました。

9月～3ヶ月間 12回受講 39名参加



(音楽には人の心を癒したり、元気になる力があると言われており、音楽療法士さんのご指導で頑張っております)



(公園内のごみの投棄には吃驚です)

### 「クリーンウォーキング」の実施

各ゴミステーション周辺の清掃を行い、路上、公園のごみを回収しながら、北光まちづくりセンターまで散歩しました。会員以外の方も多く参加され、昼食を頂きながら懇談しました。当日老人クラブ4団体、美香保小学校 PTA 役員の方々のご協力に感謝申し上げます。

6月9日(土) 144名参加

### 「グランドゴルフ」大会

グランドゴルフを楽しみながら笑顔で「健康づくり」に取り組んでおりました。

10月30日(火) 60名参加



(競技開始前のルール説明)



### 「健康相談会」講師 藤田 洋先生

演題 メタボリックシンドロームについて

講演終了後全員で活動機材で楽しみました。

8月23日(木) 20名参加

# ❀北栄地区❀



「ミニ縁日」 自分でわたあめつくります



「クリスマス会」

健康づくり推進会では「心と身体の健康」をスローガンに活動をしています。

A、B、C、D 4つのグループに分かれ、きめ細かな活動を目指しています。

今年からは、特に幼児から高齢者達が一緒に参加出来る三世代活動に力を入れました。ラジオ体操、ミニ縁日にも高齢者の参加が増え、百合が原のクリーンウォーキングでは、幼児も一緒に東区音頭を楽しく踊り、輪が広がりました。

## 平成19年度の主な活動

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



「防犯教室パトロール」





# 栄西地区

## みんなで歩こう会

恒例の「みんなで歩こう会」が8月29日に、栄42条会館から百合が原公園までの2.5kmのコースで実施されました。

当日は、102名の参加がありましたが、ウォーキングを通じて参加者相互のふれあいと健康増進を図ることができました。



## 連町親睦パークゴルフ

7月21日、今年で5回目となる連合町内会親睦パークゴルフ大会が、東茨戸の「ユートピアの郷」ゴルフ場で開催されました。

当日は、各町内会から78名のプレーヤーが参加し、和気あいあいとプレーを楽しみました。

また、日ごろの鍛錬で、3名の方がホールインワンを達成しました。



## 健康づくりの集い

11月12日、冬季に向け、転倒予防と食生活改善をテーマに東保健センター 松田先生と禎心会病院 今野先生をお招きして、講演と相談会を開催しました。

当日は、103名の参加がありましたが、皆、熱心にメモをとりながら聞き入っていました。



# 栄東地区

## (健康ウォーク歩こう運動)



主催：栄東連合町内会女性部

健康ウォーク歩こう運動は、ウォーキングを通じて、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。

右の写真は5月の平岡公園での活動の様子です。



(平成19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30人近い方が参加しています。

特に運動不足になりがちに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徴です。

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、今年度も悪天候のため中止となりました。

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、健康づくりに役立てています。

| 年  | 月  | 日  | 場 所    | 参加者数 | 健康教室          |
|----|----|----|--------|------|---------------|
| 19 | 4  | 17 | つどーむ   | 29   |               |
| 19 | 5  | 18 | 平岡公園   | 28   |               |
| 19 | 6  | 12 | 百合が原公園 | 27   | 車椅子の使い方       |
| 19 | 7  | 3  | 百合が原公園 | 24   | ウォーキングの正しい歩き方 |
| 19 | 8  | 25 | 丸山公園   | 29   |               |
| 19 | 9  | 3  | さとらんど  | 11   |               |
| 19 | 10 | 13 | 開拓の村   | 25   |               |
| 19 | 11 | 20 | つどーむ   | 23   | 生活習慣病の予防      |
| 19 | 12 | 5  | つどーむ   | 22   |               |
| 20 | 2  | 19 | つどーむ   | (予定) |               |
| 20 | 3  | 13 | つどーむ   | (予定) |               |





# 元町地区

## 今年も大いに歩きました『はつらつウォーキング』

例年春・夏・秋に『はつらつウォーキング』を実施しております。特に、夏のウォーキングを札幌の「北海道遺産」めぐりと題して取組昨年は北大札幌農学校第二農場」を視察今年は第二段として8月25日北海道遺産札幌苗穂地区の工場・記念館群の「雪印乳業資料館」まで歩きました。

59名の方達が晴天の下、いつもより距離は短いですが張り切って歩いていました。資料館に着いてからは真剣な眼差しで工場見学をし、最後におみやげに貰った特製アイスクリームと牛乳で喉を潤していました。



【入館前は行儀よく】



【さあ出発です】



【後続を待ちまーす】



【最高のアイスクリームを喉へ】

## 冬の健康づくりは「太極拳」で

昨年より冬の健康づくりとして屋内で何ができるかを検討し「太極拳講座」開催いたしました。今年は12月11日児童会館を借りての実施となりましたが43名が参加し講師の指導の下一時間半しっかりと汗をかきました。



### 健康づくりを通年の取組に発展

今年度はこの後も「リズム体操」「歩くスキー」を予定しており、今迄の健康づくりは夏だけから通年の取組として発展してきております。

### 今年の主な結果

|                     |      |
|---------------------|------|
| 春のウォーキング(札幌ビール園)    | 69名  |
| さわやか健康まつり(モエシ沼)     | 150名 |
| 夏のウォーキング(雪印乳業資料館)   | 59名  |
| 秋のウォーキング(さっぽろさとらんど) | 75名  |
| パークゴルフ(つどーむ)        | 32名  |
| 太極拳講座(元町児童会館)       | 43名  |

# 伏古本町地区

春、4月に総会をし、年間の活動計画を会員の皆さんに発表、承認を得ます。平成19年度の会員数は81名、雪のない5月～10月は、ほとんどパークゴルフが主体です。毎月第1と第3の火曜日に行ない、行動は大型バスで、雨が降れば、まちづくりセンターでストレッチに変更します。秋の10月には、パークゴルフ三昧、一泊の納会を実施しております。



☆5月初回のパークゴルフ出発、藤澤保健師から怪我しないように注意を受ける。



☆3月の健康料理教室、於、東区民センターの実習室、男女含めて35名参加。



☆パークゴルフの組み合わせ掲示板



☆東茨戸パークゴルフ場にて

冬期間の2月には、保健センターの協力を得て、健康講話と体力測定を行ないました。又、上の写真のように、料理教室を3月に管理栄養士さんのレシピで、男性会員が悪戦苦闘しながら、女性会員の援助を頂き、頑張っって美味しい料理を作って楽しんでます。特に注意するのは、怪我することなく、楽しみながら安心安全を頭に入れ、活動出来るよう常に配慮し、行動するよう会員にお願いしています。

# ★★ 丘 珠 地 区 ★★

## 平成 19 年度の主な活動内容

### ～歩くことで老化を防止～

#### ☆ウォーキングの重要性

歩くことは殆んどどのスポーツの基礎的体力を形成するばかりか、健康維持にも極めて重要であります。現代の歩行不足社会の警鐘は、足腰だけにとどまらず、その弊害は全身に及びます。歩行不足は、身体機能や構造の脆弱化につながります。

○ 第一に心肺機能の低下

血の巡りが悪くなり疲れやすくなる。特に脚の筋肉の収縮による、心臓への血を送り返すポンプ機能が十分でなくなると、心臓に負担がかかる。

○ 第二に抗重力筋の衰え

○ 第三に消化吸収力の低下

○ 第四に酸素不足による脳の働きの鈍化

まさに「老化は脚から」である。

さらにストレッチの重要性について、人の神経は絶えず刺激していないと、筋肉や関節を伸縮させることを忘れてしまうという。これがいわゆる「身体が硬くなった」状態。硬い身体は疲れやすい。また、つまづきやすく転びやすい身体になってしまう。



#### 平成 19 年度「転倒予防教室」開催！！

丘珠地区福祉のまち推進センター健康づくり事業部は、介護予防事業の一環として「転倒予防教室」を年間約 12 日（毎月第 1 火曜日 10：00～12：00）開催することとし、去る 7 月 3 日（火）に開講式を行いました。

転倒の原因は老化、病気、運動不足。

お年寄りの転倒予防法は？



#### ～足鍛え 姿勢正しく～

人はなぜ転ぶのか。「転びやすい原因は三つ。老化、病気、運動不足だと言われています。「若い時から体を動かしていなかったことや、動脈硬化をきたすような生活習慣のひずみが身体感覚を衰えさせ転びやすくする」とも言われています。転倒と骨折は、脳卒中に次ぎ高齢者の寝たきりの実質的な原因の第 2 位です。自分の体の変化を知り、生活習慣を改め、こまめに体を動かせば、転倒や骨折が予防でき、寝たきりの予防にもつながります。



【ストレッチ】



【そば打ち見学・体験・試食会】



【講話 生活習慣病を防ぐ食生活】



【講話 介護予防について】

# 札幌地区

## ○札幌地区の健康づくり活動について

【計画】平成19年4月29日 札幌連合町内会総会にて、平成19年度の事業計画、取り組みについて決定する。

【実践活動(代表的なもの) 平成19年2月～平成20年1月】

|   | 月日              | 事業内容   |
|---|-----------------|--|
| 1 | 平成19年<br>2月11日  | 「さっぽろ雪まつり」 会場:さとらんど<br>-----<br>竹スキー体験コーナーへ参加                                    |
| 2 | 平成19年<br>8月4日   | 「燃えれ! わが街2007」 会場:札幌中央公園<br>-----<br>健康相談コーナーを設置し、地区の健康づくり啓発活動実施                 |
| 3 | 平成19年<br>9月2日   | 第11回パークゴルフ大会<br>会場:豊平川雁来河川敷  |
| 4 | 平成19年<br>10月8日  | 「健康づくりはウォーキングで!」<br>ウォーキングコース:札幌中央公園～さとらんど<br>(5.7km)<br>-----<br>ウォーキング、健康体操を実施 |
| 5 | 平成19年<br>10月24日 | 連町女性部研修会 会場:札幌市消防学校  |
| 6 | 平成19年<br>11月18日 | 第31回町内会対抗ミニバレーボール大会<br>会場:札幌小学校体育館   |

※ 事業は、札幌連合町内会(健康推進部、女性部、体育部)で実施したものの



宮田会長と女性部の皆さん  
竹スキーコーナーにて  
「さっぽろ雪まつりさとらんど会場」

健康づくりリーダー7名、東保健センター(立野部長、八巻主査、中西保健師)参加者:48名 他小中学生多数



「燃えれ! わが街2007 健康相談コーナー」



健康準備体操  
「健康づくりはウォーキングで!」

小雨強風決行のなか、  
参加者26名



さあ、元気に歩こう!  
「健康づくりはウォーキングで!」



子どもの体力測定も賑やか  
「燃えれ! わが街2007 健康相談コーナー」

札幌地区は札幌、東雁来、中沼の3つの連合町内会で構成され、健康推進部は札幌連合町内会に属しています。9月20日に3連町の健康づくり関係者(会長、副会長、事務局長、健康推進部、女性部、体育部等)、まちづくりセンター所長、保健センター職員で集まり、顔合わせと各組織の活動報告を行いました。今後、必要時3連町合同で健康づくり活動を進めていくことを確認しました。



# 苗穂地区



## 19年度の主な活動

### “楽しかった健康講話と昼食会”

今年は心の健康にスポットをあて、落語家の林家とんでん平師匠に講話をお願いしました。

演題「笑いは健康の源」

始めから笑いの連続でした。手話を使っての小話や歌に全員がひきつけられるように師匠の教えてくださる手話をまねて歌を歌ったり、地名を手話で表わしたりと、頭から全身が活性化されたようでした。最後に、父と子のお祭りに出掛けた時に心のつながりを描いた落語で終わり、もう少し聞いていたかった充実したひとときでした。

## 年間行事

### ○ 苗穂地区地域ウォーキングマップづくり

連町の中でも知らない所があるので、単町の人達と一緒に一つずつの単町を歩いて、歩数を入れてみた。

### ○ ウォーキング 5月～10月 6回実施

今年は小樽オタモイ海岸へと足をのばしてみました。

### ○ グランドゴルフ大会

ゴルフの前に東警察署の方から「高齢者の交通安全」の講話を受けた。

### ○ 冬に向けての転倒予防教室「転倒による骨折予防」

### ○ 新年の昔遊び 百人一首

### ○ 研修会と親睦会

### ○ パークゴルフ 月2回、14回

### ○ 歩数表の集計 11月、4月

### ○ 子育て支援 4回



5月 ウォーキング モエレ沼公園



7月 ウォーキングマップづくり



8月 グランドゴルフで交通安全教室

# 東区健康ふれあい推進会

※写真は活動の様子

## ☆健康づくりふれあい推進会の活動経緯

### 東区健康づくり懇話会(平成9年～17年11月)

目的:「東区ゆめプラン21」に基づき地域に「健康づくりの輪」を広める。  
(平成15年11月～:健康づくりを実践している地域・自主活動グループの活動の推進、関係団体・機関との連携強化)

構成:公募及び行政から推薦された委員15名で設立

(平成15年11月～:平成9年に設置した懇話会の委員を中心とし、3師会代表、各地区健康づくり団体の代表者等にて構成)

活動:体制づくり、場所の設定と効率的活用、子どもたちの健康づくりの策定と報告



ウォーキングは、健康づくりの基本!伏古公園で…



伏古公園での太極拳法。皆さん、様になっているよ!

行政に対する提言から、行動、実践活動のため設立

### 東区健康ふれあい推進会(平成10年11月～)

目的:区民の健康づくりを通じたふれあいのあるまちづくりを推進し、普及啓発を図る。

構成:健康づくり懇話会のメンバーで設立

主活動:

- ① 区内公園の活用状況調査と公園内ウォーキングマップの作成。
- ② 医師による「運動と健康づくり」講話と「健康づくり体験教室」の開催。
- ③ 「健康づくり記録ノート」の作成と活動団体への配布(1,000部)
- ④ 初心者を対象とした「パークゴルフ教室」の開催。
- ⑤ 東区健康づくりネットワーク設立への参画。
- ⑥ 行政主催の健康づくり行事への参画及び健連協主催行事への参画。

目的・委員の重複

東区健康づくりネットワークづくりのため設立し、一団体として参入

### 東区地域健康づくり代表者連絡会議(平成14年3月～平成17年12月)

目的:各地域、団体の健康づくりの実践代表者による情報交換と実践活動の交流。

構成:区内で健康づくりを実践している団体、組織の代表者等

活動:活動の相互協力、情報収集・交換、区民への情報提供

合併・統合

### 東区健康づくり連絡協議会(平成17年12月～)

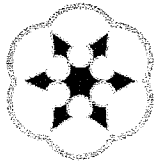
目的:東区における区民の健康づくりの発展及び「健康さっぽろ21」の推進

構成:区内で健康づくりを実践しているグループ・団体の代表者等

活動:健康づくり活動の相互協力、情報収集・交換、区民への情報提供等



ダンベル体操で筋力モリモリ!力余って投げ飛ばさないでね…



# 東区食生活改善推進員協議会



## 活動内容

“私たちの健康は私たちの手で”

これは札幌市内はもちろん、全道、全国各地にある食改の共通のテーマです。東区食改も36年もの歴史があり、減少傾向にあるとはいえ、282名の会員がおります。

今年度も「朝食を食べよう」「野菜を食べよう」「エコクッキングを推進しよう」を活動目標として地域の皆様の『食』を通じた健康づくりのお手伝いできればと会員一同、日々、努力を重ねてまいりました。

おかげさまで地域の皆様のご理解をいただき、活動の幅も広がりました。

今後は地区を超えて **東区食改** 全体の事業として取り組める方法を見つけて行きたいと考えております。



地区活動のご紹介パネルです



試食レシピもじっくり読みながら！！



地域の皆様へ料理講習



男性料理で  
講師もします！！

- ☆ 料理講習会  
良い食生活をするために統一料理を連町単位で広めています。食材別料理、親子食育料理なども。
- ☆ 活動発表  
健康フェアで食改善展をし、試食により皆様の「食」への関心を呼びおこします。
- ☆ 他団体との事業  
男と女のつどい、健康づくり団体、男性料理サークル、区子連、
- ☆ そのほか  
介護予防事業関連への協力



# 天使大学との交流

## これまでの経過

平成18年度から東区では、行政と地域住民、地元大学で連携し、地域住民の主体的な健康づくり活動を進めていくことに貢献していきたいと考え、看護学科と栄養学科を持つ天使大学と連携しています。

大学の持っているノウハウを地域住民の健康づくりに活かし、交流を深めることや、保健センターで実施している業務を大学及び住民に紹介し、理解を示してもらうとともに、今後における学生の教育研究・実習活動などに役立ててもらうことを目的としています。

具体的には、健康づくり連絡協議会と東保健センターが天使大学祭へ参加、また、健康づくりフェスティバルを共催で行っています。

ここでは、平成19年6月に開催された天使祭の様子をご紹介します。

## 天使祭当日の様子♪ (平成19年6月22、23日)

【健康診断コーナー】学生が実施する体力測定の結果について、保健師が個別に健康相談に応じました。



学祭用パンフレット



学生による体力測定



保健師による健康相談

### 【健康づくりパネル展】

東区で実施されている健康づくり活動関連のパネルを展示し、来場者や学生に紹介。交流スペースを設け、健康づくり連絡協議会の委員等が対応しました。



### 【東区音頭】

体育館で東区音頭、皿回しを行いました。



### 【学生による健康教育】

「食・栄養」「健康と生活」について学生と教員が講演！  
(詳細は次頁参照)



地域の方も皆さん、真剣に聴いています！



## 天使祭に参加した地域住民への健康教育を通して

看護学科4年 長沢 杏美、松枝 美喜、関 麗菜

看護学科2年生時に、健康教育の学習をしてロールプレイングを行い、3年生の時に、地域の実習の際に地域住民の方を対象として健康教育を実施しました。今回は3回目の健康教育であり、4年生となり、様々な学習を重ねてきた結果を3人で投入しました。まず学校祭ということで、様々な年齢層の方々を対象に健康教育を展開することがとても難しいことだと感じました。しかし、実施にあたっては、参加者の皆さんがとても関心を持って聞いてくださり、協力してくださったので、リラックスして進めることが出来ました。そして健康問題解決のための手段、知識の提供の場を持つ重要性を実感しました。

病気にかかってない人が、健康を意識することは難しいことではありますが、今回の健康教育を通して、健康の大切さを少しでも感じていただけたのではないかと思います。

この経験は、私たちが就職後、患者さんや地域の方々への看護活動に役立つものであると強く感じています。

参加した多くの方々から予想以上に『良かった』という感想を頂き、準備は大変でしたが、実施する機会を生かすことの大切さを学びました。また普段接することのない方々とのふれあいが、もっと広がることを期待したいと思いました。



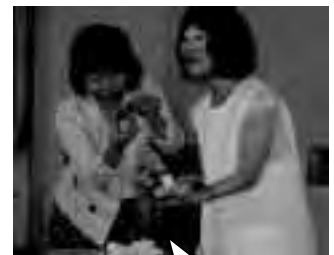
“動脈硬化の予防”について趣向を凝らした講話

## 「ヘルシーフード体験 野菜を食べよう」に参加して

栄養学科4年 四宮 わか子

天使祭で、東区に住む人々にヘルシーフード体験として「野菜を食べよう」のお話をさせていただき、たくさんの質問から、住民の方々の「食と健康」に対する関心の強さを感じました。野菜は1日350g摂取することが推奨されていることから、今回実際に目で見て触って色々な野菜を合わせて350gというものが、どのくらいの重量かを知ってもらう内容でした。茹でて体積が小さくなったほうれん草を生のもとのと並べると量の違いに納得されていたのが印象的でした。野菜は健康的な食生活に欠かせないものなので、調理をする時の参考にしていただきたいと思いました。実際に地域住民の方々に栄養についてのお話をするのは初めてで、私自身とても勉強になりました。

住民の方々が意識的に野菜を摂取するきっかけになると良いと思いました。



“野菜を食べよう”  
実際に野菜を使っ  
ての講話

### 《今後の方針》

東区住民の一人一人が家族と地域の中で健やかで安心して暮らせるように、住民の皆様と保健センターと協働して健康ニーズにあった健康教育プログラムの作成と実施、東区健康づくりシステムモデルの開発をめざし研究を進めて参ります。



# 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。

## 銀の会

(昭和53年4月設立)

「年齢に合った運動をし健康の為に食生活の話し合いでグループの輪を広げる」を目標とする。柔軟体操、ウォーキング、レクダンス、公演、健康フェスティバルの参加等みんなの協力です。楽しみながら活動して行くつもりです。

## 元気会

(昭和61年4月設立)

昨年後半から入会を希望する人が多くなり児童会館体育館の広さの関係で40名に限定しました。長期欠席の人に退会を了解していただき現在40名で活動しています。また人数が増えたことから経費がかかるので、会費を年間五百円から千円にいたしました。

## 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回定期的に続けている。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様日頃の自分の健康に注意。日常を作り考え話し合っています。



## きさらぎヨガサークル

(平成3年2月設立)

「無理をせず、マイ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、老若男女の会員が和気藹々に活動しております。

## 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。

## リズム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。

## 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1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。

## さわやか健康クラブ

(平成13年5月設立)

この活動は健康づくりの一つとして推進されています。外に出て人と会い、話をして笑い、体を動かすことで「自分のことは、自分でできる体力」「いきいきと生活を楽しめる体力(気力)」「仲間とコミュニケーションを図れる」ことが出来ます。

## 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。



## 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回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

## 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。

## 健康キッズCOM

(平成15年4月設立)

学校の5日制にともない学校PTA地域の子供と大人の交流をより深め安心して子供を遊ばせる様なまちづくりを目指しています。土曜日の活動を多くしてイベントでは高学年の子供をスタッフにして責任感を養う様にしています。リサイクルバザーでは物の大切さを教えています。

## 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。



## 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。

## 郵雪会札幌東支部

(平成16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、ウォーキング、パークゴルフ、ゴルフ、ラジオ体操、ボウリング、養生の道、温泉を楽しむ1泊旅行等を実践、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。

## 札幌シニア大学東区同志会

(平成16年4月設立)

- ・パークゴルフ例大会で準備としてラジオ体操
- ・パークゴルフの回数年7回
- ・懇親会、新年会等日帰り、宿で年3回
- ・東区健康フェスティバル、市民、区民体育大会に参加を奨める
- ・高齢者は孤独になりがち、なるべく種々な会合に参加する様に奨める。



## 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。調理技術の向上、栄養講話の実施、パークゴルフなど運動を取入れ、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。

## 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。

## 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!と言っていただけで、何よりうれしいです。

## 元町一区健康クラブ

(平成18年4月設立)

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。)

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。)

パークゴルフ(春、秋2回大会を実施)

ラジオ体操(小学校の夏休みに合わせ早朝公園で実施)

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。)

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。)

## Genkiサークル

(平成18年10月設立)

無理をしない、自分に合わせた運動を通して元気に過ごすことを目標にしたサークルです。年代は、30代から60代迄と幅広く、ヨガを中心に月2回程度集まり、いろいろな情報を交換しながら楽しく活動しています。

## 健康クラブ太極拳

(平成19年4月設立)

「動ける体をつくる、太極拳で足腰の強化を図る」を目標に月に3~4回講師の指導を受けながら元気に汗を流しています。07年は、太極拳の講習会や丘老連の演芸祭にも参加しました。08年は二十四式の太極拳を中心に活動したいと考えています。

(活動場所; 中沼西会館)

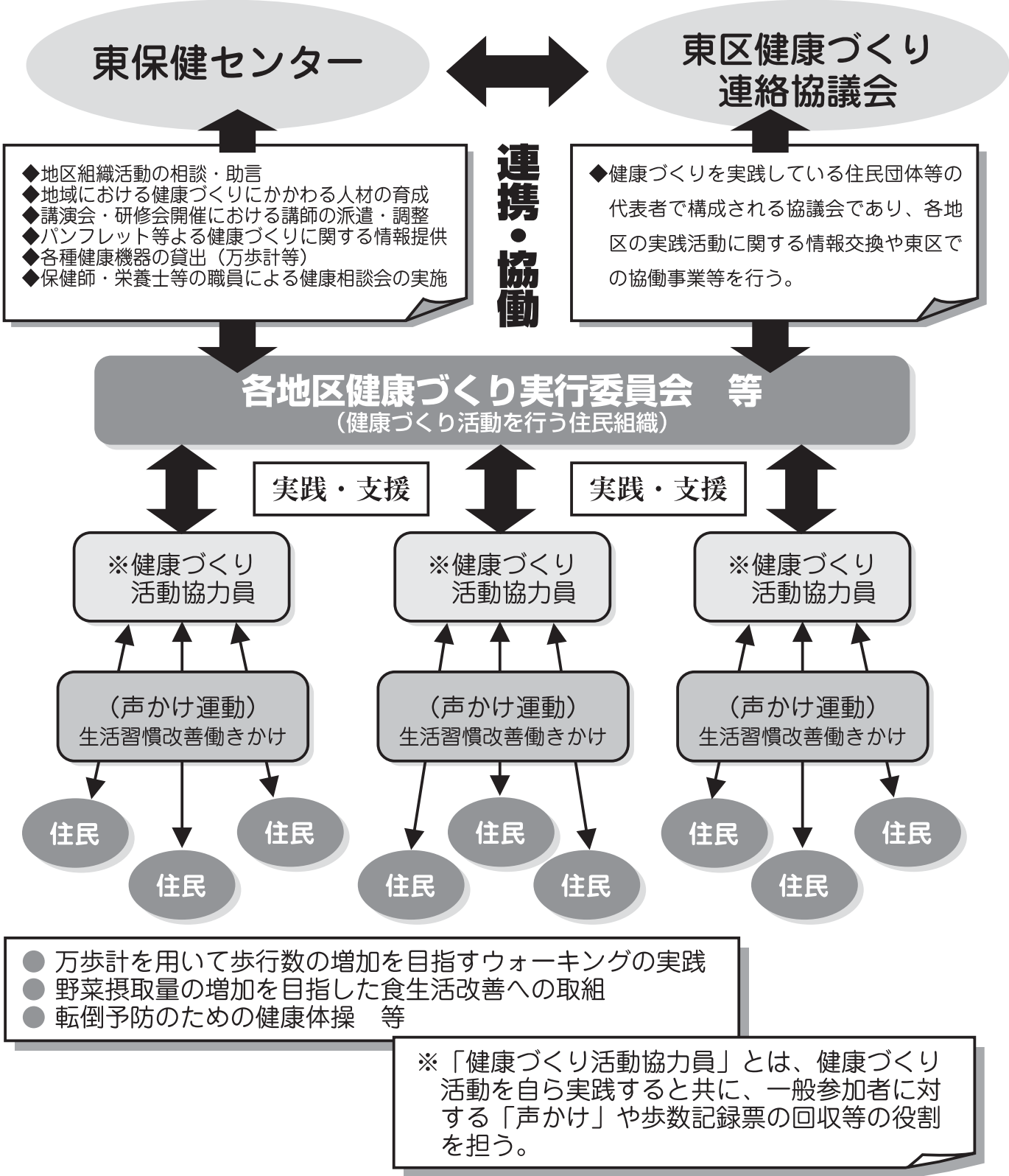
## 北栄健康づくり同好会

(平成19年4月設立)

「スポーツを通じて健康増進を図る」を目標に、夏は主としてパークゴルフとラジオ体操への参加。冬はトレーニングジムでの体づくりを実施している。和気あいあいと楽しく協力し活動しているので、特に高齢者にとっては、身心の健康づくりの場となっている。



# パートナーシップヘルスケア イメージ図



## 編集後記

今日も雪が降っています。さくらんどは雪祭りで大賑わいです。でも、雪解けが待ち遠しい…。来年度は、ウォーキングマップに挑戦???

平成20年2月

