

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、講演、健康フェスティバルの参加等皆んなの協力で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）

- ・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

○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。日常の健康づくりを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。

○気功・練功十八法の会 (平成3年11月設立)

ゆったりとした動作と深く静かな呼吸法で病気の予防・治療・健康の増進を目指すサークルです。毎週一回集まって気功法・呼吸法を実践しながら会員同志の親睦を深め、仲間を増やして地域の人たちの健康づくりをお手伝いしたいと考えています。

○リズムック・カンフー烈々布クラブ (平成6年11月設立)

軽快な曲に合わせて、カンフーをする健康フィットネスです。幅広い年代層で「楽しく」「明るく」健康維持・増進を図っています。

地域の健康づくりイベントにも参加しています。

○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おります。

○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)

地域皆で育ち合うゆったり子育て応援。親子のホッとできる居場所の中、季節行事、親子体操、健康相談など。参加の母親や児童委員が折り紙や編み物の先生にも。中高生ボラ参加で、育児体験と母親が我が子の成長を思春期まで見通せる温かい世代交流の場となっています。

○すこやかサークル (平成16年1月設立)

歳相応に「健康づくり」・「転倒予防」・「呆け予防」を目標に、準備体操から始まり、呼吸法、ラジオ体操、ウォーキング(後ろ歩き・横歩き)、リズムダンス、筋力アップ(ボール使用)等に、90分汗を流し、健康維持に心がけ頑張っています。

○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。

○食と美を楽しむ会

(平成17年12月設立)

この活動は健康づくりの一環として設立いたしました。その中で力を入れているのは、社会で広まり行くメタボリック症候群の予防です。それには食を重視し家庭菜園を推進し有機野菜を作り身体に良い食材選びを心がけたいと願いはじめました。この冬は手づくりみそを作ります。

○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3月設立)

- ①毎月第2土曜日の早朝7時から公園、環状通り、地下鉄前、町内道路のごみ拾いウォーキングを実施。
- ②春・夏・秋の年3回、パークゴルフ大会実施。
- ③小学校夏休み期間中、公園で早朝ラジオ体操。
- ④年1回9月に運動会（町内会共催）に参加。

○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)

「太極拳で足腰の強化を図り動ける体をつくる」を目標に月3～4回実施している。08年度は、二十四式を中心に練功十八法等々に取り組んでいる。大通公園で開かれた“夏の太極拳の集い”にも多数参加をし交流を深めた。いまだ未熟だが、講師の指導のもと楽しく活動している。

○北栄健康づくり同好会

(平成19年4月設立)

昨年は、夏はパークゴルフ、冬はジムでの健康づくりをメインにした。だが、ジムへはバス利用のため参加者は少なかった。本年は卓球に変更し、月二回地区センターで楽しく活動している。活動の状況を見るとき、ピンポンは高齢者スポーツとして最適に思われる。

○社交ダンスサークル レインボー

(平成19年4月設立)

「社交ダンスを通して、その技術の練磨はもとより、明るく楽しい地域社会のコミュニケーションの場を醸成する」を目標として、社交ダンスだけではなく、健康体操も取り入れての活動を行なっています。

パートナーシップヘルスケア イメージ図

連携 協働

東保健センター

- ・地区組織への支援、相談、助言
- ・地域で健康にかかわる人材育成
- ・講演会講師の派遣 ・情報提供
- ・健康機器の貸出(万歩計等)など
- ・保健師、栄養士等の健康相談会

東区健康づくり 連絡協議会

健康づくりを実践する住民団体等の代表者で構成される協議会

各地区健康づくり実行委員会 等

(健康づくり活動を行う住民組織)

健康づくり
活動推進員

健康づくり
活動推進員

健康づくり
活動推進員

住民への声かけ運動
生活習慣改善などの働きかけ

住民への声かけ運動
生活習慣改善などの働きかけ

住民への声かけ運動
生活習慣改善などの働きかけ

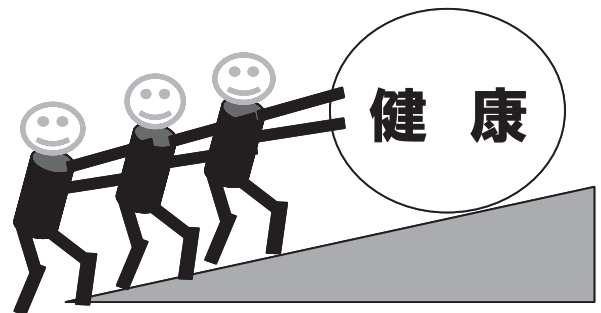
○ウォーキングの実践

万歩計を用いて歩行数の増加を目指す

○食生活の改善

野菜摂取量の増加を目指す

○健康教育、健康体操 など



《健康づくり活動推進員》

健康づくり活動を自ら実践すると共に、一般参加者に対する「声かけ」や歩数記録票の回収等の役割を担う

