

# 鉄 東 地 区

## ◆健康は、ラジオ体操から◆

今年も、桜咲く5月11日にスタートした「第6回新生公園ラジオ体操会」は、紅葉が残る、10月13日体育の日をもって終了しました。

今年は、延べ484人が参加しました。

同体操会の金田博年会長は「これも近隣の皆さんのご理解、年々増す健康の意識高揚と、それに指導員さんの日頃の努力の賜物。大変ご苦労様でした」と、感激げに終了の挨拶をしました。



三部英一（札幌市農政部）さん、テーマ「地産地消～新鮮な野菜の見分け方」で札幌市農業の現状などを講演

## ◆地産地消と音楽療法学ぶ◆

収穫の秋を迎えた、10月17日東区食生活改善推進委員会と鉄東地区健康づくり実行委員会合同研修会が鉄東会館会場で開かれました。この日、健康づくり実行委員会の副会長駒嶺ミサ子さんの進行で、食生活の改善と健康づくりを考える研修会を二人の講師を招き、軽食付きで開催しました。



「音楽が心と体に及ぼす効果」と題し、林貢一郎（札幌大谷大学音楽部 専任講師）さんの講演

## ◆アマとホップのフラワーロードの苗植え◆

（サッポロビール園前の北8条通）

5月17日（土）鉄東健康づくり実行委員会も花苗植えに多数参加しました！



アマの苗を  
約3,000株  
植えました



## ◆健康づくりに強い味方◆

鉄東15分区ヘルスケア推進員と鈴木内科循環器クリニックの鈴木信一郎医師の協力により、同分区の16人がライフコーダーを利用した健康づくりを実施しました。1週間ライフコーダーをつけて生活。結果について鈴木医師監修にて参加者に報告。

## 北光地区 平成 20 年度活動報告

- ◇ 新緑の美香保公園をウォーキング 5月17日(土)
- ◇ クリーンウォーキング 6月28日(土)
- ◇ 健康づくり相談会 9月10日(水)
- ◇ 三世代グランドゴルフ大会 10月18日(土)



**美香保公園ウォーキング**

新緑で爽やかな美香保公園に会員約40名が参加、準備体操のあと公園内をウォーキングを楽しんで心地よい汗をながしました。



**クリーンウォーキング**

「ラブアースクリーンアップ北海道」と「札幌おもてなしクリーンアップ運動」に環境衛生部と共催で参加、北光児童会館児童20名も加わり総勢100名以上の方がゴミ回収をしましてまちセンまでウォーキングをしました。



**健康づくり相談会**

天使大学看護学部の学生のアイデアで企画されたテーマ「筋力維持で生き生き人生」を集団講演で演じられた内容が明快で大好評。

相談コーナーでは血液、骨密度の測定結果について保健師さんの適切なアドバイスを頂きました。



**三世代グランドゴルフ大会**

青少年育成委員と北光児童会館のご協力を得て[三世代グランドゴルフ]大会をつどーむで行いました。

初体験の児童達も興味を示し熱心にプレーに興じ、更にドッチボールやリレーでは大人達と真剣に争って大声援をあげておりました。



# 北 栄 地 区



## 平成20年の主な活動

- ☆ 歴史を歩こうウォーキング
- ☆ パークゴルフ大会
- ☆ 美香保夏まつりバザー
- ☆ ミニ縁日
- ☆ 子供防犯教室と焼き芋パーティー
- ☆ 夏休みラジオ体操



「パークゴルフ大会」  
皆んな しんけんで～す



「子供防犯教室」  
パトカーと白バイに乗って楽しかったよ!!



「ミニ縁日」 子どもの笑顔がいっぱい  
一番人気はタコのフーセン



## 「自分の健康は自分で」「心と体の健康」

二つのスローガンで活動しています。

乳児から大人までを対象に4つのグループに分けてきめこまかな活動をしています。

(A アイランド) (B アイランド) (C アイランド) (D アイランド) それぞれリーダーがいて特徴ある活動を進めています。

北栄地区から発信しました「東区音頭」はあらゆる活動の場で踊っています。