

札 苗 地 区

健康づくりというと、私たちはすぐに運動を思い浮かべますが、もう一つ大事なことは食生活にあります。今年、東区食生活改善推進員協議会（食改さん）の協力を得て、「男性のための料理教室」を開催しました。栄養バランスや塩分の加減等、食の重要性を認識させるに十分な企画となりました。

昨年同様、バスを利用した「ウォーキングと見学」は、多様なコースを設定できるうえ見学を加えることによって、より楽しいウォーキング会となり、好評な行事の一つとなっております。

さらに今年、会員以外に参加できる行事を大幅に増やしました。そのことによって、会の存在が知れわたって入会者が増加し、地域の健康づくりとしての存在感を増しております。

〈平成25年の活動〉

No.	月 日	事業名	事業の概要
1	1月23日	健康体操	地区住民を対象に、ボール使用して、高齢者・低体力者でもできる健康体操を開催
2	3月6日	体験発表会	健康づくり実践者からの発表と意見交換、併せて年間活動の評価を行う
3	4月12日	つどいむでウォーキング	各自のペースで1時間15分(10～20周)つどいむウォーキングコース(1週400m)を歩く
4	5月9日	春の花見ウォーキング～モエレ沼公園	桜の開花時期が遅れたモエレ沼公園の外周を歩く。併せてモエレ山に登る
5	6月6日	藻岩山登山	藻岩山慈恵会コースを登り1時間45分、下り1時間かけて登山
6	7月11日	健康料理教室	男性を対象にした料理教室を食改さんの協力を得て開催
7	8月23日	サマーウォーキング～北区安春川コース・サッポロビール北海道工場見学	川辺の鴨や鯉を眺めながら、約3.5kmのコースを歩く。恵庭にあるビール工場を見学し、できたてのビールを試飲
8	10月25日	秋の紅葉狩りウォーキング	野幌森林公園大沢口コース約6kmを紅葉を眺めながら歩く
9	11月22日	地域健康教室	地区住民を対象に、「認知症の初期症状と予防について」をテーマに講演会を開催
10	12月20日	健康づくりのための体力測定	モエレ交流センターにおいて、体力測定と転倒リスク検査を実施



ガンバルーン健康体操(1月23日)



モエレ山頂上にて(5月9日)



藻岩山展望台にて(6月6日)



野幌森林公園の紅葉を背景に(10月25日)



安春川の川辺にて(8月23日)



さとらんどセンターで健康料理教室(7月11日)

〈次年の取組みについて〉

- 「インタバール速歩の推進」「家庭内におけるストレッチや筋力トレーニング」「五感を意識しながらの歩き」は平成26年度においても継続します。
- 呼吸法を意識したウォーキングの実践
腹式呼吸(息を吸ったときにお腹がふくらむ呼吸)を取り入れることにより腹筋が鍛えられ、生活習慣病の改善にも繋がると言われています。
「二ビート呼吸法」(吐く→吐く→吸う→吸う)を取り入れることにより歩く距離を増大できます。その際、吐くことを意識することが大切です。