

# 苗穂地区

## 1 地域の住民が若く元気で過ごせる様に

「自分の健康は自分で守る」を目標に健康づくりを進めています。会員一人一人が万歩計を着けて歩き、毎日記録をする事で励みになります。一日何歩、歩いたのではなく身体を動かす事が健康につながりますので、明るく、楽しく、ゆっくりと続けてゆければと思っています

※1日当たりの歩数

5,000 歩以下	20 名
5,001 歩～8,000 歩	29 名
8,001 歩以上	8 名
10,000 歩以上	5 名

※円山動物園にて



## 2 年間行事

- ① ウォーキング
  - 5月 円山動物園
  - 6月 札幌市民交流ウォーキング
  - 7月 川下公園
  - 8月 モエレ沼公園
  - 9月 東区民ウォーキング
  - 10月 北大キャンパス
- ② パークゴルフ 5月～10月 年12回
- ③ その他の活動
  - 1月 昔遊びと健康相談
  - 2月 研修会及び親睦会
  - 6月 グランドゴルフ
  - 9月 研修会及び見学会  
白老アイヌ民族博物館
  - 12月 健康講話  
子育てサロン 年6回

※白老アイヌ民族博物館にて



※健康講話受講の様子



## 3 活動事例紹介 【健康講話】

冬に向かって家の中で過ごすことが多くなり、また雪道での転倒も気を付けなければなりません。今回は、札幌東徳洲会病院の画像・IVRセンター長 斉藤 博哉先生をお招きし、骨セメント療法のお話を伺いました。

年齢を重ねると骨粗しょう症になりやすく、その為「圧迫骨折」を起こす例が多いとのこと。その痛みを取るために骨セメントを注入するという話をうかがいました。やはり「骨粗しょう症」にならない為には外に出て日光を浴び、ウォーキングなど体力に合せて適度な運動をする事が一番の様です。