

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」をスローガンに、健やかな心と健康で、日々の生活が楽しく過ごせるように地域の皆様が一緒になり活動しています。無理なく気軽に、いつでも誰でも参加できます。

一人ひとり万歩計を付けて歩きます。1日何歩、歩いたのではなく、体を動かす事が健康につながります。外の景色を見ながら明るく、楽しく、ゆったりと歩きます。脳の活性化にも繋がり認知症予防にもなるとか。

歩数表は年2回集計します。「継続は力なり」として無理をせず毎日続けています。

＊1日当たりの歩数

5,000 歩～以下	21 名
5,001 歩～8,000 歩	13 名
8,001 歩～10,000 歩	2 名
10,000 歩以上	4 名

2. 年間行事 (コロナウイルスのため一部中止)

ウォーキング	8月
パークゴルフ	中止
グラウンドゴルフ	9月
冬に向けての健康教室	中止
昔遊びと健康相談	1月
研修会及び親睦会	中止
子育てサロン「ナイポ」協力	中止
レインボーサマーフェスティバル	中止
苗穂連町ふれあい運動会	中止
歩数表の集計	4月・10月
ひがしく健康・スポーツまつり	参加

大覚寺にて
乳房イチョウ



林檎園発祥の地
リンゴの碑



札幌軟石



グラウンドゴルフ

3. 活動事例紹介



今年度もコロナウイルス感染拡大予防のため、健康づくりの活動は中止したものが多くあります。しかし、コロナワクチンの接種拡大とともに、ウイズコロナの取り組みも求められるようになりました。

あまり外へ出る機会もなく体力も無くなってきたとの声も聞かれることから、ウォーキング、グラウンドゴルフを実施しました。普段見過ごしてきたところに感心を持ち、久しぶりの出会いに心も和んだようです。