

篠路茨戸健康づくりの会

会長 三澤 禎一さん  
みさわ ていいち



「住民同士がつながり、支え合って健康づくりを実践しやすい環境を作りたい」。連合町内会などで要職を務めてきた三澤さんは、地域の高齢化を実感した時にそんな思いを強く持ったと言います。そこで自ら先頭に立ち、2001年、「篠路健康づくりの集い」を発足。地域の人々がウォーキングや体操など、運動を習慣にするきっかけづくりや、自分の体に向き合う場を提供し、20年以上も地域の健康づくりの一翼を担っています。現在は、70〜90代の会員47人が所属。活動は年に6回行われ、約4キロのウォーキング、食生活や医療についての勉強会、体力測定などを通して、高齢者の快適な生活を支えています。「私自身も年を重ねましたが、まだまだ元氣。一緒に活動している仲間と会えば笑顔になれるし、今後も楽しく活動を続けていきたいです」と力強く語ってくれました。

〈写真右〉「令和3年度自治会等  
地縁による団体功労者総務大臣表彰」  
伝達式での三澤さん。〈同左〉2022年5月に行われた健康づくり事業「一緒に学ぼう!心と体の健康講話!」。「北区はつらつ簡単体操」でストレッチ。  
●篠路茨戸健康づくりの会  
TEL.011-771-2231  
(篠路茨戸まちづくりセンター)

鉄西地区社会福祉協議会

会長 小森 雅夫さん  
こもり まさお



鉄西地区社会福祉協議会では、福祉のまち推進センター、鉄西連合町内会女性部などと連携し、さまざまな行事を通して高齢者の見守りを行っています。小森さんは協議会の代表として、また町内会長として、春と秋に実施する「にこにこウォーキング」を運営している他、78歳以上の1人暮らしの方を対象とした配食サービスを行うなど、高齢者の健康づくりと安否確認を兼ねた取り組みに奔走。さらに地域の事業所、警察署との研修交流会や、年2回発行の広報「てっせい」の制作などにも携わり、忙しい日々を過ごしています。「まち歩きも、お弁当も、みんなと一緒に楽しむ機会も倍増します。こうした機会は高齢者にとって、心の栄養になりますから、もっとつなげる場を増やしていきたいですね」。アフターコロナを見据えた小森さんの挑戦は続きます。

〈写真右〉「にこにこウォーキング」出発前の集合風景。この後、準備体操をしてから歩き始めます。左から2人目が小森さん。〈同左〉北大構内を歩くのが定番コース。まずは、イチョウ並木が美しい北13条門に向かいます。  
●鉄西地区社会福祉協議会  
TEL.011-726-5285  
(鉄西まちづくりセンター)