

「えっ、この器具は どうやって使うの？」

北区では、平成十一年度から「地域健康づくり事業」として、地域の自主的な健康づくり活動を支援しています。

その支援対象の一つが、今年の秋から活動を始めた鉄西地区の「らくらくクラブ」です。結成のきっかけは、地区に健康づくりを目的とした「北六条エルの里公園」が完成したことだそうです。

「健康づくりを目的とした公園だとは知っていたんです。が、設置されている器具を初めて見たときは驚きました。だって、まったく使い方が分からないものばかりだったんですもの」と、代表の小屋敷洋子さんは笑いながら話します。



▲前屈測定ベンチの上で上半身を倒します。仲間たちも「あら、すごいわね」と、のぞき込みます



▲公園内のウォーキングコースで汗を流す小屋敷さん

そこで最初の活動として、運動指導員から器具の利用方法について説明を受ける講習会を開催することに。九月三十日の講習会当日は、メンバーや地域に住む主婦など、二十四人が集合しました。

「せっかく、こんな公園が近くにできたんだから、積極的に使わないともったいないですよ。鉄道の高架下だから雨が降っても大丈夫だし」と、一同口をそろえます。「この活動は、これからもずっと続けていきたいです」と話す小屋敷さんの言葉には、自分の健康を守り続けたいという



▲区民センター近くの公園で、ノルディックウォーキングを楽しむ皆さん

そのほかにも 区内ではこんな活動が

九月三十日、北区民センターで「北区健康フェア」が行われました。これは、区民の健康のために、区が毎年行っているものです。今年には、「ノルディックウォーキング」の講習も行いました。また、十月二十一日には、

😊ノルディックウォーキング
クロスカントリースキーのストックのようなポールを両手に持ち、丘陵地や山、または平らなコースを歩くとフィンランド生まれのスポートです。ポールを使いながら歩いたため、膝や腰などへの負担が少なく、年齢を問わず誰でも手軽に楽しむことができます。運動効率も良いことから、近年、人気急上昇しています。



▲屯田健康フェアで、血圧や体脂肪を測定する来場者たち

屯田地区センターで「とんでん健康フェア」が行われました。これは、屯田地区健康づくり推進実践会が昨年から始めたもの。当日は、医療講座のほか、パネル展示や健康相談などが行われ、地域に住む多くの方が参加しました。これらのように、区内のあらゆる活動が行われています。皆さんの身近なところ

にも、きっとあるはず。探してみてもいいですか。◆◆◆
◆◆◆いつまでも健康で過ごすことが、私たち一人ひとりが生き生きとした豊かな人生を送る上で欠かせないこと。そしてそれが、明るく健全な社会をつくることにもつながります。健康づくりは、自分自身のため、そして社会全体のためなのです。

市民一人ひとりの健康づくりのために

ヘルシーコミュニティ促進事業

本市が今年度から始めた新しい事業です。地域住民が自ら継続して健康づくり活動を進められるよう、自主活動グループに対して、助成金の交付や相談などによる支援をしています。

詳細：北保健センター
☎757-1181

地域健康づくり事業

個性ある地域づくりを目指して区が行っている「ふれあい街づくり事業」の一環で、地域の自主的な健康づくり活動を支援する事業です。健康づくりに取り組む地域に対して、情報提供や助言などを行っています。

詳細：北保健センター
☎757-1181

(仮称)健康さっぽろ21

現在、本市では、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、乳幼児から高齢者まで生涯を通して健康を実現できるように、健康づくりの基本計画「(仮称)健康さっぽろ21」の策定を進めています。この計画では、本市の現状を分析して、健康づくりを進めていく上で重要となる課題ごとに目標を設定します。また、生涯を年代別に六つの段階に分け、それぞれの段階に合わせた健康づくりのポイントを説明します。計画期間は、平成15年度から24年度までの10年間で。

詳細：保健福祉局地域保健課
☎211-2306