



新発寒地区健康づくりリーダー

山崎 千枝子さん
寺本 康子さん
(新発寒在住)



▲山崎さん(左)と寺本さん

健康づくりは仲間づくり

保健センターの研修を受けて、地域に健康づくり活動の輪を広げる「健康づくりリーダー」。山崎千枝子さんと寺本康子さんは、新発寒地区の健康づくりリーダーとして地域での健康づくりを推進しています。

現在、新発寒地区の健康づくりリーダーは16人。平成11年から組織的な活動を始め、ウォーキング、紙芝居や昔遊びを通じた世代間交流、リズム体操、健康づくり講演会などを企画・実施しています。「試行錯誤を繰り返しながら6年目に入って、少しずつ地域に浸透してきました。地道に長く続けることで、もっとたくさんの人に参加してもらえるようになるといいですね」。

中でもリズム体操とソフトエアロビクスは特に好評で、毎月開催してほしいとの声も上がっているそうです。「参加者がまたやりたいねと言ってくれることが、私たちの活動の励みになっています。でも一番楽しんでいるのは自分自身。仲間づくりだと思って、構えず気軽に集まって楽しく過ごすことで心も健康になる気がします」とにこやかに話してくれました。



▲昨年9月に行われたウォーキング(中の川堤防散策)

健康づくり始めてみませんか?
次ページ特集「健康づくりはあなたから」

編集 手稲区役所総務企画課広聴係

ホームページ「ていねっていいね」<http://www.city.sapporo.jp/teine/>

〒006-8612 札幌市手稲区前田1条11丁目

☎681-2400内線224 FAX681-6639