

# 保健センター

## 健康づくりのパートナー。

知ってこそで意外と知らない、保健センターの仕事。西保健センターでは、一人ひとりの健康を守り地域ぐるみで健康づくりをすすめていくために、各種の健康相談・健康教室などのさまざまな活動を行っています。

## ヘルシーコミュニティ促進事業

市では、健康づくりを目的とした自主活動グループに対して、助成金の交付や相談などの支援を行い、地域住民の自主的で継続的な健康づくり活動を推進するお手伝いをしています。

現在区内では十四のグループが事業に参加し、仲間とともにウォーキングや体操、学習会などの健康づくりに取り組んでいます。

そのうちのひとつで、平成十四年度の事業開始時から参加している太極拳のサークルを訪問してみました。



### 札幌中国武術協会 西野サークル

最年長はなんと八十八歳、四十五人の会員を抱える同サークルは、平成六年に設立し、今年で設立十周年を迎えました。毎週木曜日、西野地区センターを会場に心地よい汗を流しています。

音楽に合わせゆったりと動く太極拳は、初心者や高齢者でも健康のために気軽に挑戦できそうです。また、地区センターの文化祭や市民体育大会にも出場するので、上達してからも張り合える喜びを持っています。

ゆったり身体を動かしているようでも参加者の額にはじんわりと汗がにじんでいます。「身体が柔らかくなってきた」「足腰が強くなったよ」「うだ」など皆さんはそれぞれ健康面への効果を感じているようでした。

「続けることが一番大切。皆さん熱心に和気あいあいと取り組まれていますよ」と話す代表の渡邊邦雄さん。皆さんも、楽しい仲間と一緒に、グループで健康づくりを始めてみませんか。

下記の健康フェアでは、ヘルシーコミュニティ促進事業の参加14団体をパネルなどでご紹介するコーナーもあります。

## 保健センターはこんな健康づくり事業もしています

- はあと・こみゆにてい事業  
西区に転入された高齢者の皆さんが、一日も早く新しい地域環境になじんで元気な毎日が過ごせるように、西区のことや各種サービスを紹介する情報誌の配布や交流会・学習会等を開催しています。
- 健康づくりリーダー養成研修  
「一人ではなかなか続かない健康づくりも、仲間と一緒に楽しく続けることができる」そのような方々に健康づくりについて学習を深めて、保健センターと一緒に地域の健康づくりを進める手伝いをさせていただいています。
- 食生活改善推進員養成講座  
食を通しての健康づくりを地域に広めるボランティア「食生活改善推進員」を養成する講座を開催しています。
- ヘルシーメニュー  
健康に配慮した昼食メニューを作成し、区役所食堂で毎月第3水曜日に20食限定で提供しています。
- その他  
町内会や地域の皆さんの集まりで、健康づくりのための学習会の企画、講師派遣などの手伝いをしています。気軽にご相談ください。

乳幼児健診や感染症の予防などはもちろん、ほかにも保健センターの仕事はたくさんあります。保健センターを紹介したパンフレット「みんなの健康」を、保健センターで配布していますので、ぜひご覧ください。



毎年好評です

## 西区 家族みんなの健康フェア

今年も健康フェアを開催します。子どもからお年寄りまで、家族みんなの健康について考えてみませんか？ 皆様のご来場をお待ちしています。

**日時** 平成16年9月11日(土) 午前10時～午後3時30分  
**場所** 西区民センター・西保健センター(共に琴似2-7)  
※駐車場が狭いため公共交通機関をご利用ください。

- 内容**
- 講演「こころの元気を保つには」  
講師 札幌太田病院太田耕平名誉院長  
時間 午前10時～正午
  - 子育て支援コーナー  
・絵本コーナー  
・遊びコーナー
  - 健康サポートコーナー  
・歯科ドック(先着300名)  
・健康チェック  
・薬の相談コーナー  
・生活衛生コーナー  
・食生活コーナー  
・介護予防・相談コーナー  
・パネル展
  - 体操「筋力アップで転倒予防」  
時間 午後1時30分～2時30分
  - マッサージ体験(先着100名)

費用・申込 無料・不要。

