

応援します！



▶ 昨年の「健康フェア」の様子



健康づくり

今月は、地域の方たちの健康づくり活動や、保健センターで行われているさまざまな事業、そして9月29日(木)に開催される「健康フェア豊平2005」をご紹介します。

健康づくり 団体

区内には、健康づくりを目的として、親しい友人や地域の方同士で活動している団体がいくつもありました。区では、左ページで紹介している「ヘルシーコミュニティ促進事業」をはじめとして、健康づくり団体の活動を応援しています。

区が主催する生活習慣病予防の研修で知り合った仲間間で平成13年に結成された「スターキングの会」もその一つです。リンゴの品種にちなんで命名されたという同会は、ウォーキングを中心とした健康づくり活動を行う団体。50歳代後半から70歳代の会員27人が、活発に活動しています。会長の本堂順子さんと、会員の春藤美枝子さんに、活動内容や会の雰囲気などをお話してもらいました。



▶ 本堂さん(写真右) 春藤さん(同左)

「毎月2回集まって、外で活動できる季節はウォーキング、冬は料理教室やヨガ教室などを行っています。ウォーキングは1回に6〜7km、多い時には10km以上歩きます。一人ではなかなか継続できませんが、会員の元気な顔を見て、お互いの健康を確認しあったりしながら、楽しく活動しています。歩くことももちろんですが、月に2回、仲間と会えるうれしさが、活動を続ける大きな力となっています」と本堂さん。

春藤さんも「みんな仲良くやっています。活動後に寄った食事のお店で、会員のひとりが新しく覚えてきた体操を披露すると、みんな一緒に店内で実践したりといったこともありました」と笑います。

活動は、心と体の健康に役立つという話す二人。今後マイペースで活動が続けながら、子育てサークルなど幅広い世代の方との交流で、健康づくりの輪を広げていきたいと考えているそうです。

とき 9月29日(木) **午前10時～午後3時**
ところ 区民センター(豊平区平岸6条10丁目)

相談コーナー 午前10時～午後2時

- ☆医師による健康相談
- ☆歯科医師による歯の無料健診
- ☆薬剤師による薬の相談
- ☆がん検診の情報コーナー

2階大ホール(直招会場へ)



食生活改善展 常設

テーマ：野菜をたっぷり

アスパラ料理のレシピ配布や、野菜料理の試食もあります。

2階大ホール(直招会場へ)



演奏会 午後2時40分～3時

ヴァイオリン、チェロ、ピアノによる美しい調べをお楽しみください。

2階大ホール(直招会場へ)



保健センターでは、医療関係団体や食生活改善推進員協議会などの協賛により、健康づくり団体などで組織する「健康づくり懇話会」と共催で「健康フェア豊平2005～めざせ健康YOU&友～」を開催します。いずれも参加料は無料です。

とよひら元気 大作戦!! 月間 事業

康
ア
05
康!

豊平

YOU & 友