

とよひら



編集

豊平区役所総務企画課広聴係
〒062-8612 豊平区平岸 6条10丁目
☎ 822-2400 内線214・215
FAX 813-3603

とよひら元気印(第48回)

くつかわ えいこ
久津川 英子 さん (64)

健康づくりサポーター 豊平区西岡在住

地域で健康づくりを

西岡・福住地区の住民を対象に毎年開催される「健康づくりセミナー」。高齢者の健康維持・増進を目的に、両地区の町内会連合会の女性部が主体となって実施しており、久津川英子さんは、その中心となって活動しています。

久津川さんが、地域の健康づくりに携わることになったきっかけは、豊平保健センターで開催されている「地域健康づくりサポーター研修」に参加したことから。この研修では、生活習慣病予防や運動などに関する基本的な知識や技術を習得します。「健康のこと以外にも、周りの人との関わり方やリーダーシップの取り方といったことを学ぶ機会もあり、大変勉強になります」と笑顔で話します。



健康づくり セミナー

▶人気の健康
測定コーナー



◀健康講話には
多くの人が集ま
ります

健康に興味を持ってもらうために

「どんなことに関心があるか、どうしたら喜んでもらえるか、いつも考えています」と健康づくりセミナーに熱心に取り組む久津川さん。その熱意を受けて、地域包括支援センターや食生活改善推進員といった地域の機関なども参加、介護相談や試食などさまざまなコーナーが設けられます。また、地元の医師による健康講話もあり、毎回多くの住民が集まります。「会場で興味を持って楽しんでいる姿を見ると、うれしくなります。」と久津川さん。また、「健康のためだけではなく、家から出掛けるきっかけや住民同士の交流の場の一助となってほしいですね」と思いを語ります。

今年も10月に開催を予定。いろいろな企画を考え、久津川さんたちは、地域の高齢者がたくさん訪れるのを楽しみにしています。



豊平区の人口・世帯数	
人口	211,841人 (+ 51)
男	98,826人 (+ 39)
女	113,015人 (+ 12)
世帯数	106,821世帯 (+ 85)
Q (7月1日現在。()内は前月比)	



毎月14日は
とよひらの日

豊平区ホームページ

「夢ひらく 花ひらく とよひらく」

<http://www.city.sapporo.jp/toyohira/>

豊平区広報番組「豊平インフォメーション」

F Mアップル76.5MHz

毎週木曜日午前9時30分～

