

まちづくりやボランティアなどに参加している
地域活動の担い手をシリーズで紹介します

リズムに合わせてながら、楽しく体を動かします



気軽にチャレンジ！ 健康づくり



いつまでも生き生きと健康に生活できるようにと、今誰もが願っています。
今月は、さまざまな活動で親睦を深めながら、地域の健康づくりに励んでいる「屯田地区健康づくり推進実践会」を紹介します。

気軽に参加を

「気軽に参加できる雰囲気大切にしています。皆さん、無理をせず楽しく運動していますよ」と話すのは、屯田地区健康づくり推進実践会の大泉道雄会長。

同会では、毎週金曜日に屯田地区センターに集まり、体操や球技で心地よい汗を流しているほか、月2回、地域を巡るウォーキングを行っています。

「冬場の運動不足を解消して、一緒に健康づくりを楽しみたいですね。仲間が増えると楽しさも倍増します」と笑顔で話す後藤信子副会長。この日の参加者も、楽しく体を動かしながら、交流を深めていました。

広がる活動

「運動だけではなく、栄養のある食事や休養、定期的な体のチェックも大事です」と語る大



会員と汗を流す大泉会長（右）



季節を感じながらのウォーキング

泉会長。同会は、食生活の改善に向けた料理教室や体力測定を核にした健康フェアを開催するなど、運動以外の活動でも健康づくりをサポートしており、今年3月には「第2回札幌市ぬくもり・すこやか表彰（保健・医療・衛生分野）」を受賞しました。地域の方が、笑顔で生き生きと暮らせるよう、活動の輪を広げていきたいと力を込める大泉会長。そのまなざしからは、今後も地域の健康づくりのために頑張ろうという熱い思いが伝わってきました。

ほかの地域でも...

今回紹介した屯田地区に限らず、北区では、多くの地域で、健康づくりをサポートするさまざまな取り組みが行われています。

幌北地区では、住民が地域の小学生と一緒に企画したウォーキング大会が、学生も交えて行われています。また、太平百合が原地区では、地域の有志が中心となって、定期的にフットパスを楽しんでいます。

このほかの地区でも、住民を対象にウォーキング大会を開催したり、健康をテーマにした学習会や講演会が開かれています。

健康づくり事業のお問い合わせは
北区健康・子ども課健やか推進係
☎757-1181

健康づくり活動への参加は、自身の健康につながるだけでなく、新たな出会いとともに、地域のきずなも生まれます。

健康づくりの「ヤル気」が、いつしか、まちづくりへの「ヤル気」に変わるかも...

まずは、気軽に最初の一步を踏み出してみませんか。