



くわがた通信



VOL. 75

2018.12.

手稲区 富丘西宮の沢まちづくりセンター

〒006-0012 札幌市手稲区富丘2条2丁目1-1 (Tel. 685-4745 Fax. 685-0376)

体育の日の健康づくり～『中の川桜づつみを歩こう会』



10月8日（月・祝）午前10時から、富丘西宮の沢まちづくり協議会の主催により、今年で20回目となる「中の川桜づつみを歩こう会」が行われました。このイベントは、同協議会の健康づくり事業第3弾として開催され、毎年体育の日の恒例となっています。

当日は、絶好のウォーキング日和で、スタート地点の富丘西宮の沢会館裏の「中の川緑地」に約330人が集まりました。手稲区ラ

ジオ体操連盟富丘支部の皆さんによるラジオ体操で体をほぐしてから、富丘西宮の沢地区青少年育成委員会の皆さんのリードでウォーキングスタート。コースは、中の川左岸の遊歩道を進み、富丘東公園で折り返し、日時計橋から右岸の遊歩道に渡り、同会館駐車場までの約3km。参加した皆さんには、それぞれの体力に合わせたペースでウォーキングを楽しみました。会館内では、健康づくりボランティアの皆さんと手稲



区保健福祉部の保健師さんによる体力測定と健康相談が行われ、握力測定、垂直跳び、長座体前屈により自分の体力を確認することで、健康づくりに役立てもらうほか、筋肉量、体内年齢などがわかる体組成測定、血圧測定、血管年齢測定も行われました。

富丘連合町内会 『舞踊・民謡とカラオケの集い』

10月27日（土）午後1時から、富丘連合町内会の主催により、今年で19回目となる「舞踊・民謡とカラオケの集い」が開催されました。会場となった富丘西宮の沢会館で、同連合町内会の各町内会・自治会からエントリーした21人がカラオケやマジックを披露しました。



出演者は日頃の練習の成果を十分に発揮され、会場に集まった約150人の皆さんには、熱烈な声援や歌に合わせたダンスで応援。会場は熱気に包まれ、富丘地区の連帯感はさらに高まりました。最後には、武田連合町内会長から、出演者の特別賞1人と、素晴らしい応援をされた3の方に賞品が手渡され、大盛況のうちに閉幕しました。

子どもとお年寄りの交流～福まち「異世代交流会」



10月20日（土）午前10時30分から、富丘西宮の沢地区福祉のまち推進センター（福まち）が主催する「異世代交流会」が開催されました。この交流会は、70歳以上の一人暮らしのお年寄りを対象に、普段触れ合う機会の少ない子どもたちと一緒に楽しい時間を過ごしてもらおうというもので、当日は、会場の富丘西宮の沢会館に、富丘児童会館と西宮の沢児童会館の小学生とお年寄りたち約70名が参加。

まずは、子どもたちの発表会。この日のために練習してきたカップスパフォーマンス、ハンドベル、皿まわし、人形劇、エアロビクスが披露され、どれも素晴らしい発表で、お年寄りたちからは大きな拍手が送ら



れていました。みんなで一緒に食事を楽しんだあとは、子どもたちに教えてもらいながらお年寄りたちが貼り絵カレンダー作りに挑戦。正方形の色紙を貼っていくと、サンタクロースが現れました。みんなすっかり仲良くなり、和気あいあいの雰囲気の中、テーブル対抗のじゃんけんゲームで盛り上がり、最後は手話をしながら

歌う「手のひらを太陽に」。子どもたちとお年寄りたちが一緒に楽しいひとときを過ごしました。



生活習慣病～血圧・脂質管理の重要性～「医療講演会」

11月7日（水）午後2時から、富丘西宮の沢まちづくり協議会の主催により、今年度最後の健康づくり事業「医療講演会」が開催されました。今回は、宮の沢内科・循環器科クリニック院長の佐藤慎一郎（さとう・しんいちろう）先生をお招きして、「生活習慣病～血圧・脂質管理の重要性～」をテーマに講演いただきました。高血圧が引き起こす動脈硬化や心不全のメカニズムについて、実際の症例を交えて、とてもわかりやすく教えていただき、会場に集まった約30名の皆さんには、熱心に耳を傾けていました。



～不法投棄のないさわやかなまちづくり事業～「優秀団体表彰」

11月12日（月）午前10時から、富丘西宮の沢連合町内会連絡協議会が主催する「研修会」の冒頭、「不法投棄のないさわやかなまちづくり事業」の一環として、不法投棄防止のため、河川敷など不法投棄されそうな場所で、花を植えたプランターの設置と管理、清掃活動、パトロールの実施など、地域の環境美化に積極的に取り組んでいる優秀団体の表彰があり、今年は、最優秀賞に富丘東一町内会、優秀賞に追分町内会、優良賞に富丘東四町内会、富丘東六町内会、富丘西一町内会、宮の沢団地自治会が受賞されました。



■富丘西宮の沢地区の出来事は、まちづくりセンターのホームページでもご覧いただけます■
http://www.city.sapporo.jp/teine/machi_center/tominishi/index.html