

■■ 平成31年2月22日（金）、3月7日（木） ■■

## ～講座、体操で健康づくりを応援～健康ウォーク～

健康ウォーク運動は、栄東連合町内会女性部が毎年5月から翌年3月まで様々な見どころを設定して年9回ほど開催しているウォークイベントです。歩きにくい冬季は、屋内で2月に「お薬と上手な付き合い方」と題した健康講座（参加者30名）として、3月は演歌体操を取り入れた健康教室として開催しました（参加者43名）。

### 健康講座・「お薬と上手な付き合い方」（2月）

健康講座の講師は、札幌ひばりが丘病院薬剤科科長の地主隆文先生。先生からは、「病気を治す基本は、“休むこと”“病院に通うこと”“薬を飲むこと”ですが、人間には病気を治す力が備わっています。薬は、身体の調子が悪く、病気や怪我を早くもとの健康状態にするために飲むのであって、薬が効いているかを必ず確認することが大切です。薬について正しく理解し、自分の飲んでる薬は何の薬か、効果があるか、調子の悪いことはないかなどをしっかりと把握して薬を飲みましょう」というお話がありました。



薬は、ちょうど良い量すなわち適正な血中濃度で効くので、回数や量を守ってはじめて効果があり、飲みすぎると副作用も強くなります。受講者からは、「薬を飲み忘れたらどうしたらよいか」「薬を飲んだかどうか分からなくなったらどうするか」など、活発に質問が出され、健康ウォーク参加の皆さんは、日常の健康管理の大切さを自覚している方の多いことがうかがわれました。

### 演歌に合わせて楽しく体操（3月）

3月は、市内各地で人気の演歌体操です。この体操は、馴染みの深い演歌に合わせて楽しく運動ができることから、健康づくりや認知症の予防にもなると評判です。指導の講師は健康づくりサポーターの大高一郎先生。軽妙な語り口と氷川きよしさんの「きよしのズンドコ節」に合わせた体操に、参加者の皆さんは時間を忘れて夢中で取り組んでいました。

参加されたお一人は、「楽しみながら自然に体操できるのが素晴らしい。他の地域のイベントにも取り入れます」と話されていました。大好評の体操に、予定していた1時間半はあっという間に過ぎて、心地よい汗を流した30年度健康ウォーク運動の締めくくりでした。



■■ 平成31年2月27日（水） ■■

## ～3Rで1人1日100g減量を—ごみ問題研修会～

栄東連合町内会衛生部が主催するごみ問題研修会が、2月27日、日の丸会館で開催されました。ごみの正しい分け方・出し方や減らし方について学ぶもので、参加者は、栄東地区の町内会長やごみ問題担当の役員など24名で講師の東清掃事務所の村上英一郎所長のお話熱心に耳を傾けていました。



同講師は、「札幌市では、2018年3月に新スリムシティさっぽろ計画を策定し、政令市で一番少ないごみ量を目指しています。現在は、政令市で4番目の827グラム（1人1日当たり）のごみ排出量ですが、これを100グラム以上減量することが目標で、ごみを減らすために重要な3つの行動である、Reduce（リデュース）、Reuse（リユース）、Recycle（リサイクル）に取り組みましょう」と話されていました。

市内で年間2万トンも出される食品ロス（食べられるのに捨てられていってしまう食品）を減らすリデュース、古着を回収して再活用するリユース、小型家電を回収して電化製品に含まれた金・銀・レアメタル等の有用金属をリサイクルなどが紹介され、ごみ減量の3Rの重要性も学びました。講演終了後は積極的に質問が出され、ごみ問題に対する参加者の関心の高さがうかがわれる研修会でした。

■■ 平成31年3月9日（土） ■■

## ～楽しい空間の共有で絆づくリーシニア憩いの広場～

東老人福祉センターで地域の方々115名（スタッフ、出演者を含む）が参加して、栄東連合町内会社会福祉部による「シニア憩いの広場」が開催されました。このイベントは、地域のシニアにお集まりいただいて楽しく有意義なひとときを過ごしてもらおうと栄東地区福祉のまち推進センター、札幌市東老人福祉センターとの共催で実施したものです。

最初に主催者を代表して、永淵宏・栄東連合町内会会長の挨拶の後、3つのプログラムが披露されました。まず、一つ目は、「家庭でできる減災—地震災害に備えよう」という講演で、山田豊・社会福祉部長がビデオを使いながら、分かりやすく家庭でできる減災方法を解説しました。昨年9月の北海道胆振東部地震や関連する大きな地震が2月21日にあったばかりで、タイムリーな話題に皆さん真剣に聞き入っていました。

2つ目は、市内で静かなブームの演歌体操で、さっぽろ健康スポーツ財団指導員の大高一郎先生の指導で座ったまま演歌に合わせて体を動かし、楽しく心地よい汗を流しました。最後は、栄町中学校合唱部と高校生の計12名による合唱で、同中学校の藤岡直美先生のピアノ伴奏に合わせて「となりのトトロ」「旅立ちの日に」「ファイト」「マイウェイ」などが披露されました。プログラムの間には、女性部がつくった恒例の甘酒サービスもあり、参加者の皆さんは2時間余りのひとときを大いに楽しんでいました。暖かい空間と時間を共有することで参加者のコミュニケーションを図り、地域の絆（きずな）を深めることにもつながっています。

