

地域を

ぶらいみてある記

石山、芸術の森、澄川地区を訪問し、
地域の方々の様々な活動を紹介します。



5月28日に真駒内駒岡町内会と駒岡団地町内会の合同で、
令和元年に記念すべき『第1回 健康まつり in 駒岡』という健康
チェックのイベントが、駒岡開拓記念会館で開催されました。

健康に関するイベントなどは区や地区での開催は結構ありますが、
もっと地域住民の身近な場所で、地元の方々が気軽に立ち寄れる、そん
な催しが出来たらいいね、と、町内会の会長さまや役員他住民のみなさ
ま、区や包括、予防など様々な関係機関が話し合っ、開催する事が出
来ました。

血圧測定から握力、片足立ちや骨密度、血管年齢、体組成、更に認知
症テストなど、普段なかなか計る事の出来ない検査もありました。



只今血圧測定中!

測定後のミニ講話では、「骨密度のピークは20歳代でそれ以降は減少する」という事実

を知り、衝撃を受けました。少しでも、維持、低下を防ぐような
栄養摂取や運動が必要!と改めて思いました。

参加されたみなさんの感想は、「参加して良かった」「近くで受
けて良かった」「年に1度か半年に1度位続けて欲しい」と、
非常に前向きな意見ばかりでした。第2回、3回と定期開催とな
るといいですね!!



ミニ講話・骨密度ショック!

6月9日に石山地区町内会連合会主催による『第18回：石山健康
ウォーキング』に参加しました! 老若男女総勢100名以上が参加
されました。石山北公園からスタートし、穴の川(川岸の雑草が切

られて歩きやすくなってました)に沿って、穴の川
中央緑地を目指して往復約8キロ程を無理せ
ず景色を楽しみながら歩きました。



雑草を切ってくれた方に感謝!

『ハーブの小径』はまだ開花は少なく残念でしたが、恐らく7~8月
になるとさぞ見応え匂い応えのある径になることでしょう!!

好天に恵まれ、皆怪我もなく完歩し、

ウォーキング後は公園でおにぎりや豚汁が振舞われ、
皆さん満足されて解散となりました。

◆◆編集後記◆◆

札幌黄(玉ねぎ)のオーナー制度に一口
乗っかり、『さとらんど』で育成中!
雑草取りの大変さを実感(汗)

害虫に弱い品種だそうで、無事収穫
出来ると良いのですが・・・

発行・お問い合わせ先 札幌市南区社会福祉協議会

〒005-8612 札幌市南区真駒内幸町2丁目2-1

南区役所3階 電話 011-582-2415

生活支援推進員: 佐々木(石山、芸術の森、澄川担当)

