

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。

ハーブの小径

◆◆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)

