



石狩市民

健康のアイデア



私が持っている健康グッズといえ
ば、強いて言うならパークゴルフと
ラージボールの道具ですね。あとはこのノ
ルディックウォーキングのポール。どれも
運動をするための道具になりますね。

ノルディックウォーキングに関してい
えば、自分は石狩でも草分け的存在だ
と思います！毎日こうして忙しくしている
から、病気になんかなっているひまはあ
りませんよ。

(花川南・82歳・男性)

ウォーキングマシンとペダル運動器、
それに踏み台を持っています！ダイ
エツのために購入したもので、ウォー
キングマシンは電気を入れると角度が
変わったり、スピードが変わるもの。ペダル
運動器は初めは良かったんですけど、今
は膝に負担がかかってしまうのでお休み
しています。踏み台は30cmの高さのも
ので、テレビで紹介していたので購入し
ました。

ただ、こういう健康グッズもいいん
ですけど、外に出て新鮮な空気を吸いなが
ら、緑を眺めてみんなで歩くのはやっぱり
気持ちがいいですね。このサークルに
入って3年になりますけど、楽しいのでお
かげさまで続いています。

(花川北・69歳・女性)

市民の声で、
今を見つめる。

今回のテーマ

あなたが持っている 健康グッズは？

いしかりノルディック
ウォーキングサークルの
皆さんに聞きました！



ラージボールのラケットですね。始めて
もう10年くらいになります。B&G海
洋センターでやっていて、昨日も行ってき
たばかり。卓球の経験はありませんでした
けど、学生時代に遊び程度ではやってい
たので、始めるのに特に抵抗はありません
でしたよ。

だいたい今は1日おきぐらいに体を動か
すようにしていて、運動するとやっぱり違い
ますよね。体脂肪が減りますし、もちろん体
重も。私、何にもしないでゴロゴロしてい
ると、すぐ太るんです(笑)。でも、今日みた
いに体を動かすと体重も減るから、だんだ
ん楽しくなってます。

(花川北・73歳・女性)

健康グッズの1つはノルディックウオ
ーキングのポールです。スポーツ
健康課で教えてくれるというので参加し
たのが、ノルディックを始めたきっかけ
です。ポールを借りてやってみたら「歩きや
すいな」と思い、さっそく自分でも購入し
ました。6、7年前のことで当時は1万円
くらいしたかな。今ならもう少し安いと思
います。実はもう1組持っているんですけ
ど、そちらは伸縮するタイプ。

あとは、スポーツ吹き矢の吹き矢も持っ
ていますよ。これは学び交流センターで
やるために購入しました。

(花川北・70歳・男性)



ポールを持つことで足
や腰、膝などにかかる
負担を軽減できてい
いですよ！



よしはら せいじ
吉原 盛次さん

●メンバー募集中！
対象 年齢・性別不問
日時 5月～10月は毎週金曜 9時30分～10時30分
11月～4月は第1・第3金曜 10時～12時
集合場所 花川北コミセン(花川北3-2)
費用 年1800円
問合せ 吉原さん ☎73・7680

**いしかり
ノルディックウォーキングサークル**
両手に2本のポール(ストック)を持ち、地面
を突きながら歩く「ノルディックウォーキング」。
スポーツ健康課の体験講座に参加した仲間と立
ち上げたのがこちらのサークルです。今年で設
立5年目。現在11人のメンバーがマイポールを
両手に、市内を元気に闊歩(くわほ)します。
花川北「コミセン」を出発点とし、無理せず楽しく
歩くのがモットー。それでも「毎回6、7kmくらい
は歩いていますね」とメンバーの吉原盛次さん。
ポールを持つことで肩や腕も使うため、体全
体の筋肉を使うことができ、普通に歩くよりも
カロリーを消費できるのが魅力です。ぜひ皆さ
んも一緒に参加してみませんか！

まちの話題



5/6(水・振休) 場所／きむら果樹園



浜益区の果樹園ではさくらんぼや梅、桃、杏などの花で満開となりました。

さくらんぼも桃も今年は一斉に咲き乱れていました。例年は「7月上旬からさくらんぼ狩りやっています」とお伝えするんですが今年はずっと早いかも。



きむら果樹園
木村 賢志さん、真智子さん

果樹園では花満開！

5/10(日) 場所／市民図書館



結成20周年を迎えた、伝承あそびボランティア「おてだま」と市民図書館の協働開催。63人が集まり、(公社)日本けん玉協会認定の級位・段位に挑戦しました。7/12(日)、8/9(日)にも開催します！

(写真左から) 青山 光風君
四十物谷 咲久ちゃん・富楽君



けん玉は初めてですけど、がんばりました。中皿が難しかったです。

伝承あそびボランティア「おてだま」結成20周年記念
めざせ！けん玉名人

5/14(木) 場所／花川南コミセン



豆腐を作る日本人を目指し、うかたまグループが企画。21人が参加し、地場産大豆で豆腐や、おからの肉そぼろ、がんもどきなど作りました。

買えば安い豆腐でも、自分で作ることで安心・安全に食べることができました。自分だけではなかなかできない豆腐作りをすることができて、とても楽しかったです。



秋田谷 順子さん

手づくり豆腐に挑戦！

5/15(金) 場所／リサイクルプラザ



石狩市シルバー人材センターから講師を招き、市内の「古着・古布リサイクル回収ボックス」に寄せられた布で鍋敷きを作りました。

パッチワークには初挑戦でしたが、講師の分かりやすい説明のおかげで、思ったよりもうまくできました。本日は参加できて大満足です！



藤本 タカ子さん

第1回
パッチワーク講座

5/22(金) 場所／生振小学校 学校田



地域の農家さんの協力の下、全校生徒と保護者や地域の人々が集まり、田植えをしました。

ほかの学年と協力して田植えができたのですごく良かったです。自分が1年生のときは上級生に教えてもらっていましたが、今は教える立場になって、成長したなと思いました。



生振小6年
山縣 みる子さん

生振小で学校田活動

5/25(月) 場所／聚富小中学校



聚富小学校の児童19人が不審な電話への対応方法について学びました。

1人での留守番の仕方や保護者がいない時の電話対応の方法を教えてください、とても勉強になりました。今日教えてもらったことを生かしていきたいです。



聚富小6年
阿部 汐莉さん

防犯教室