



石狩市民 健康のアイデア

体組成

を測定しました。

体内年齢(筋肉量が多く、基礎代謝量が高くなるほど若くなる)は41歳でしたが、脚部の筋肉量が思ったより低かったです。週1回、基礎代謝を高めるストレッチ系の運動教室に通っていますが、もっと毎日歩かなくちゃだめなんですね。筋肉ムキムキになるまで頑張らないと!

(花川北 66歳 女性)

市民の声で、
今を見つめる。

今回のテーマ

測定結果、 教えてください!

11/13(金)

「健康づくりフェスタ2015」の
健康測定コーナーに参加した
皆さんに聞きました!

脳年齢

の測定はゲーム

みたいで楽しいし、結果も少し若かったのでうれしいです。健康のために食べ過ぎないこと、野菜から先に食べるようにすることぐらい。特別な運動はしていませんが、夕方お散歩したり、歩いて15分かけてスーパーに行くようにはしています。

(花川北 60歳 女性)

肺年齢

が33歳でした! ウソみたい!

若いころから体を動かすのが好きで、今も毎日30分はウォーキングしたり、体操したり、自転車に乗ったりしています。(花畔 65歳 女性)

私は肺が悪くて、以前も

肺年齢

を測定し

たら100歳でした。でも今日測ったら90歳だったので良くなっているみたい。体にいいと聞いたものは何でも食べるようになっています。今、血管にいいと聞いて海苔を意識して食べていて、そのせいか血管年齢は今回57歳でした! ストレスはまったくないと思えました。くよくよしないのがいいみたいです。

(花川南 75歳 男性)

血管年齢

は50代でしたが、運動不足といわれました。体幹を鍛える体操や週1回ボウリングもしているんですけどね。

骨密度

は7、8年前は良かったのに、今日測ったら年相応になっていました。それが分かっただけ良かったかな。

ストレス

はかなりあるといわれたので、ボウリングを週2回に増やして発散しますか!

(花川南 67歳 女性)



体組成や血圧、血管年齢や脳年齢などをチェックした「健康測定コーナー」。



保健推進課
新井田 晶

これからも市民の皆さんに健康について確認する機会を作っていきたいと思っています。

健康づくりフェスタ2015

市では年一回、市民の皆さんと健康について一緒に考える参加型イベントを行っています。

昨年は11月13日(金)～15日(日)にわたり、「健康づくりフェスタ2015」を開催。市民図書館で「健康測定コーナー」を実施したり、睡眠やリラック方法を学ぶ講座や食育について学ぶセミナー、さらに花川小学校の体育館で、体幹を鍛える「あほ体操(表紙)」を市民の皆さんに挑戦してもらったなど、家族みんなで健康づくりに一歩踏み出してもらえるような企画をご用意しました。

この3日間で、私たちも市民の皆さんが健康に対してとても関心が高く、いろいろと日々取り組んでいることを知ることができました。

市ではそんな皆さんをサポートするため、今後も健康づくりに関するイベントを考えていきますので、そのときはぜひお気軽にご参加ください!

まちの話題



マークの付いた行事は「えりすいしかりネットテレビ」でもご紹介しています。 <http://www.i-eris.tv/>

11/8(日) 場所／厚田総合センター



芸術の秋！厚田の文化祭

厚田オカリナ同好会が「エーデルワイス」ほか4曲を披露。この日のために練習を重ねてきた同好会のメンバーによるすてきな音色が響いていました。



厚田オカリナ同好会
杉本 ひとみさん

オカリナは音が安定しにくい楽器ですが、素朴な音色とあの形が好きです。今年ではピアノ伴奏つきの曲も初めて演奏して楽しみの幅が広がりました。

11/8(日) 場所／市民プール



いしかり食と農の
未来づくりフェスタ

市内や近郊より60人以上が参加し、未来に向けた地域農業についての講演や、石狩の新作物・落花生の試食会などが行われました。



吉田 文次さん

落花生の塩ゆでもご飯も、どれもおいしかったです。今日の講演を聞いて、わが家の家庭菜園でも来年から落花生を栽培してみようと思いました。

11/10(火) 場所／浜益中学校



漁師の出前講座

講師は浜益中学校のOBがメインで、漁師の楽しさや面白さ、厳しさを近い将来、職業選択の一つとなるよう伝える講座でした。



石狩湾漁協浜益地区青年部員
村上 登俊さん

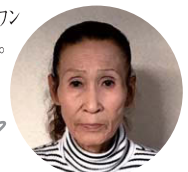
まだまだ半人前、講師なんてと思って緊張していましたが、中学生たちはみんな顔なじみでした。最後のロープワークでは教えているのか、遊んでいるのか…。モヤイ結びはいろいろな場面で使えますよ。

11/11(水)～20(金) 場所／市役所



交通安全冬のロビー展

交通安全の意識高揚を目的に毎年開催。今年は、ヒヤリマップなどの「じこにあワンギャラリー」作品展や交通安全パネル活動写真展、反射材実験などを行いました。



花川南交通安全母の会
ちづこ
会長 菊池 千津子さん

花川南交通安全母の会としてヒヤリ・マップを作りました。会員が日ごろ危険と感じている場所を挙げ、マップに印を付けました。事故を未然に防ぐのに役立ってほしいと思います。大切なのは「急がば回れ」です。

11/22(日) 場所／B&G海洋センター



NOVA全道カローリング
交流大会inいしかり

全道から34チーム111人が参加。カローリングの魅力が石狩から全道に発信しようと始まった大会も5回目。優勝は石狩市の北6条悠々クラブBチームでした。



北6条悠々クラブBチーム
堀川 武志さん

普段は仲間とB&G海洋センターの初心者教室に参加していますが、その成果が出ました。カローリングは私たちの世代にちょうど良い運動で、健康維持や仲間との交流もできます。来年も優勝を目指しますよ！

11/29(日) 場所／花川北コミセン



石狩海岸クイズで
ふしぎ発見！

いしかり海辺ファンクラブ主催による、石狩海岸の貴重な自然を学ぶおもしろ自然教室に40人が参加。クイズ形式で分かりやすく、大人も子どもも楽しみました。



三戸 裕子さん・
なでし子さん

子どもが学校で石狩浜について学んでいます。砂丘について調べているようで親子で参加しました。クイズが面白く、関心が深まりました。