

各務原市地域包括支援センターつつじ苑通信

平成21年2月号

12月、1月、2月と、毎月1回、各務原市シニアウオーキング大会が行われました！
最終日2月18日から一夜明けた19日、中日新聞と岐阜新聞の朝刊にそれぞれ掲載
されました。ご覧になられた方も多いのではないのでしょうか。

講師の
金谷先生



20年12月 那加福祉センターにて。この後、
学びの森や冬ソナストリートを歩きました。



21年2月 各務野
自然遺産の森から稲田園へ

シニアウオーキング大会は市内全域のシニア・高齢の方が対象の各務原市の事業ですが、じつは、市からの業務委託を受託して、市役所高齢福祉課や福祉総務課のバックアップのもと、わたしたち地域包括支援センターつつじ苑が実務を担当させていただきました。今回の事業の特徴は、寒く閉じこもりがちな冬こそ、ウオーキングで体力を維持・向上しよう、とのコンセプトで、イベントの時期を12～2月に設定しました。また、月に1回大阪から金谷美由紀先生（日本ウオーキング協会主席指導員、フィットネスウオーキング連盟トレーナー）をお招きして、理論から実践まで学び、コースもだんだんと本格的に、距離もだんだんと長くなっていきました。参加者の皆様には、イベント当日だけでなく、その間の期間も、ご自宅近くなどを週に3日以上自主的にウオーキングしていただき、歩数計を使い、記録シートに歩数などを記録することをお願いしました。イベントが終わっても、取り組みは継続していただけると良いなあ、と思います。先生をお招きしての講座・ウオーキングイベントは一応2月で終了したのですが、介護予防におけるウオーキングの効果을できるだけ科学的に評価・検証するために、参加者の一部の方をお願いしてモニターになっていただいております、1ヶ月後に体力測定会を予定しています。

この事業に関わって、『“歩く”ことは、すごく身体に良い。正しく効果的な歩き方を学ぶことは、本当に意味のあること。しかも、“歩く”ことは、特別な道具がなくても良い、特別な場所に行かなくても良い、だから、気軽に始めることができる。』と、本心から言えます。

各務原市は、公園や遊歩道など、気持ちよく歩ける環境がいっぱいあります。

これから春がやってきます。桜のトンネルのウオーキングも気持ちよいでしょうね！

「もっとあーしろ、こーしろ。アレも載せろ」等、ご意見お待ちしております。

電話 058-371-2226 FAX058-371-8431 (担当 長谷川・西脇・林)