

1週間で どれだけ楽しく たくさん 歩けるか!

とこみどりウォーク秋の部 AUTUMN WALK 結果発表!

今回の平均歩数 **8,357** 歩/日
町目標 8,000歩
今回の参加者 **88**人

今年「健康増進」を大きく前へ

金山町では、糖尿病・高血圧の方が多く、脳梗塞を患われる方が平均と比較しても2割増しとなっています。これらを改善するため、町は重点事業として課を超えたプロジェクトチームを結成して「町民の健康づくり」に取り組みんでいます。3本の柱として、①減塩対策、②町の健診体制の強化、③ウォーキングイベントに取り組みんでいます。健康を意識する生活が根付き、いつまでも元気に暮らせる町を目指します。

健康に向け大きく前進

今年健康増進を大きく前へ進めようという目的で、食の見直し、運動推進など様々な取り組みを行ってきました。その取り組みの一つである、春・夏・秋の3回にわたり開催された「とこみどりウォーク」が今回で完了しました。とこみどりウォークの目的は、参加した皆さんが運動に自発的に取り組み、習慣化してもらいたいことにあります。皆さんは3回の活動を通して、どれくらいの健康増進に取り組めたでしょうか？

TVCM、ネットニュース、雑誌等で「歩いて健康に」というワードが以前から多く見られますが、近頃は更に「歩く」事がピックアップされ、より一層健康への関心が高まっています。

ます。わが町でも積極的に、前向きな姿勢でウォーキングに取り組み事が出来たように感じています！運動に取り組み事も、食事の改善も「ちがら」も最初の二歩が肝心です。町民の皆さんの運動習慣の推進を少しでも前進できるように、金山健康ふれあいスポーツクラブでは今後も様々な取り組みを企画していきます。

運動習慣の秘訣を聞いてみた!

今回の秋のウォーキングだけでなく、全3回開催されたとこみどりウォークで常に上位に入賞した方々に、継続するための秘訣を伺ってみました。「自分自身に合った環境を探して取り組む事」が続けるために大切なのだそう。自宅にウォーキングマシンを設置し動画をしながら毎日の運動時間を作ったり音楽を聴きながらノルディックポールを使用する、などウォーキング一つにしてもいくつもの方法でチャレンジする事が可能です。

今年1年間継続して取り組んだ方は、汗をかくことで体重や腹囲の減少につながり、とても爽快だったと話してくれました。

皆さんもこれからの取り組みや毎日行っている運動に、小さな変化を加えながら、これからもより楽しんで健康を目指しましょう!

9/30 (金) ウォーキングマップの河川公園コースを歩きました!



ウォーキングは健康への第一歩! 継続することで更に効果up!

柿崎仁さん

仁さんが所属する、金山中学校クロスカントリースキー部の練習でよく利用する河川公園コース。金山川のすぐそばに芝生広場が広がり、見晴らしがよく走ったり、ウォーキングしたりするのにすごく適しているコースです。町を代表するスポーツであるクロスカントリースキーの夏場の練習としても使われるコースを皆さんも歩いてみてはいかがでしょうか!

10/10 (月) プチイベントハロウィンウォークを開催しました!



普段何気なく車で通っている道を実際に歩いてみると、自然豊かなシチュエーションが何とものどかに感じられました!

丹裕子さん

オータムウォークのプチイベントは「ハロウィンウォーク」と題し、スポーツの日の早朝に開催しました! 夜は街灯が少ないため、清々しい朝におすすめのコースです。「健康のためには続けることが大事!と分かっているがなかなか難しいものですが、健康に老後をごしたいので頑張ります!」と意気込んでいました。

10/12 (水) ウォーキングマップの荒屋周遊コースを歩きました!



初めて歩くコースに、初めてのノルディックポール 新鮮な体験だらけのウォーキングでした!

青柳洋子さん

10月の毎週水曜日に開催した「シニアいきいき運動教室」のメンバーと荒屋周遊コースをウォーキングしました! 青柳さんは、登山でポールを使用した経験はあったものの、ウォーキングでは初めてのことでした。登山とは違った使い方に苦戦されていましたが、あっという間にマスターした様子です。これから冬になり屋外でのウォーキングは難しくなりますが、できる限り身体を動かしていきたいと感じをいただきました。

10/13 (木) ウォーキングマップの町内めぐりコースを歩きました!



今年から小学校が統合となり、金山小学校のまわりをみんなで歩いて楽しかったです!

五十嵐絆鳳さん

金山健康ふれあいスポーツクラブが主催する「アクティブスポーツスクール」では、毎週木曜日の放課後時間を利用して、金山小学校の1~6年生の希望者が、スポーツ鬼ごっこやプトレイルランなど、楽しくスポーツに取り組んでいます! みんなでウォーキングマップを確認しながら楽しく歩きました。

SNSで情報発信中!



集計結果 とこみどりウォーク秋の部 10/10(月)~16(日)

団体部門	1人1日あたり
フィンランド【8人参加】	9,945歩
金山町教育委員会【13人参加】	8,135歩
チーム金山社協【8人参加】	7,582歩
金山町スポーツ推進委員【8人参加】	7,485歩
CZ10【10人参加】	4,851歩
健康福祉課【6人参加】	3,635歩
金山スポ少クロカン【27人参加】	3,122歩

個人部門	1日あたり	1週間合計
10代の部 (高校生を含む)		
星川倭華さん(安沢)	14,539歩	101,773歩
もやしさん(七日町)	12,427歩	37,280歩
20代の部		
レディオの息子さん(内町)	13,827歩	96,787歩
加藤雄介さん(安沢)	8,356歩	58,489歩
しげさん(真室川町)	7,080歩	49,558歩
30代の部		
小野久美子さん(山崎)	9,086歩	63,603歩
須藤司朗さん(新庄市)	8,720歩	61,038歩
もやしの母さん(七日町)	8,695歩	60,866歩

40代の部	1日あたり	1週間合計
丹美由紀さん(宮)	14,484歩	101,387歩
こりらつくまさん(漆野)	13,006歩	91,045歩
大場洋介さん(山崎)	10,683歩	74,781歩
50代の部	1日あたり	1週間合計
大場淳さん(内町)	10,864歩	76,047歩
須藤光江さん(樺台)	8,806歩	61,642歩
丹リカさん(福沢)	7,053歩	49,369歩
60代の部	1日あたり	1週間合計
須藤信一さん(樺台)	16,662歩	116,635歩
みわちゃんさん(谷口)	14,908歩	104,355歩
K.Hさん(羽場)	13,315歩	93,208歩
70代以上の部	1日あたり	1週間合計
つねちゃんさん(上中田)	10,680歩	74,760歩
須藤幸一さん(入田茂沢)	9,038歩	63,266歩

*ご希望のあった方はニックネームで掲載しています。

問い合わせ © 金山健康ふれあいスポーツクラブ事務局 (金山町中央公民館内) TEL.0233-52-2902 FAX.0233-52-2903