

人の気の合う仲間が集まって

近年、区内では、気の合う仲間が集まりウォーキングを楽しむグループが増えています。屯田地区に住む人たちが結成している「歩こう同好会」もその一つ。結成してから1年余りのグループで、現在の会員数は二十四人です。毎月1回、全員で活動を行っているほか、個々で誘い合っているメンバーもいます。

同会代表の澤渡慶子さんとご主人の公一さんは、「夫婦二人だけでウォーキングをするよりも、仲間と一緒にしゃべりしながら歩いた方が、長く続けられると思ったんです」と、結成した理由を話します。さら



▲「仲間と一緒に楽しいです」と話す歩こう同好会の人たち



▲仲良く歩く澤渡さんご夫妻

に、屯田地区には屯田防風林という宝物があることがもう一つの理由だったそうです。「防風林の地面には、木を細かく削ったウッドチップが敷かれているのでクッションのように柔らかく、ひざへの負担が少ないんです。それに、いろいろな動植物を観察しながら歩くことができます。ここなら誰もが楽しくウォーキングに取り組めると思ひまして」と、教えてくれました。

同会では、屯田地区以外にも活動場所を広げていきたいと考えているそうです。「それには防風林でのウォーキングを続けて、メンバー全員の体力を高めることが大切ですね。活動場所は、北保健センターで発行した『北区ウォーキングマップ』を参考にします」と、話す澤渡さんご夫妻の笑顔は、とても生き生きと輝いていました。

さあ、皆さんもウォーキングを始めてみませんか！「歩こう同好会」に参加したい方や、新しいグループを設立したい方は、北保健センター 地域健康推進係 ☎(79) 1181 までご連絡、ご相談ください。

ご利用ください！

区では、北区の歴史と文化をたどる景観豊かな5つのウォーキングコースを掲載した「北区ウォーキングマップ」を配布しています。楽しいウォーキングの友として、ぜひこのマップをご利用ください。

歩きながら北区を見つめ直すことで、新たな発見があるかもしれませんよ。

《配布場所》 総務企画課広報係、北保健センター、区内各まちづくりセンター

《問い合わせ先》 地域保健課 地域健康推進係 ☎(79) 1181



▲区民の協力を得て完成したウォーキングマップ

まず参加してみよう？

ウォーキングを始めるきっかけがほしい方にお薦めなのが、区が開催する「北区八十八選ふれあいウォーキング」です。北海道大学構内の自然や文化遺産を見ながら、楽しくウォーキングを行います。

《日時》 9月29日(水)午前10時
《集台場所》 北海道大学中央ロイン(北9西7クラーウ像裏)

※申し込み方法などについては、本紙9月号区民のページに掲載予定です。

《問い合わせ先》 地域保健課 地域健康推進係 ☎(79) 1181



▲昨年の「北区八十八選ふれあいウォーキング」の様子