

● 気の合つ仲間が集まつて

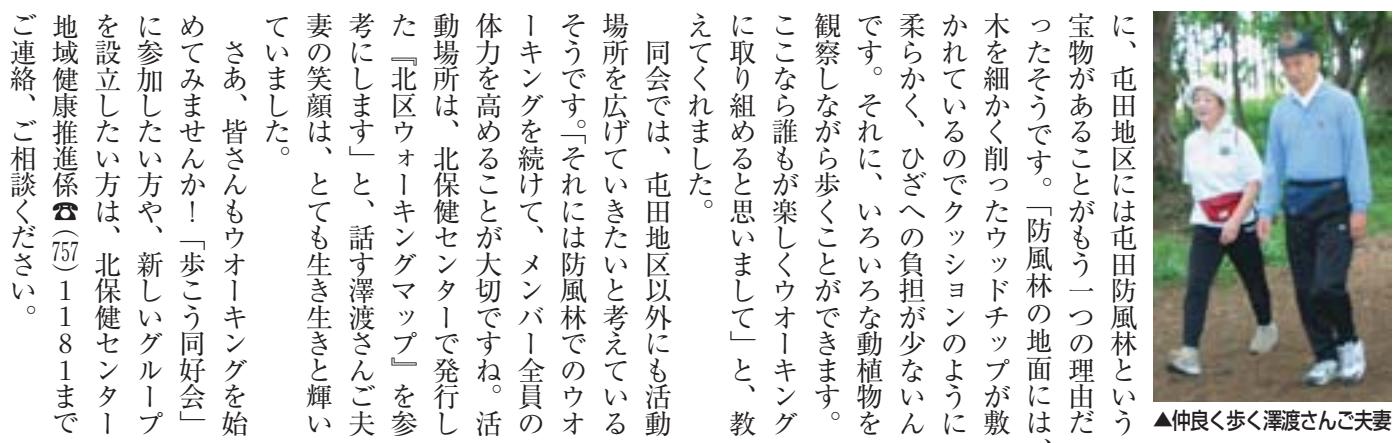


▲「仲間と一緒に歩くのが楽しいです」と話す歩こう同好会の人たち

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で結成している「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、個々で誘い合って自主的にウォーキングをしているメンバーもあります。



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、仲間と一緒にお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



▲仲良く歩く澤渡さんご夫妻

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って」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☎(75)11181までご連絡、ご相談ください。

● ご利用ください!

● まず参加してみては?

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、新たな発見があるかも知れませんよ。



▲区民の協力を得て完成したウォーキングマップ

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「北区ハナハ選ぶ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~

《集合場所》 北海道大学中央ロード(北9西7クラーク像裏)

※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
☎(75)11181

《問い合わせ先》 地域保健課
☎(75)11181



▲昨年の「北区ハナハ選ぶれあいウォーキング」の様子