

## 地域の仲間とウォーキング

ウォーキングは一人でできる手軽な運動ですが、定期的に運動する習慣のなかった人や、楽しく歩き続けたい人は、仲間と一緒に歩くのがお勧めです。地域でウォーキングを行うグループの一つ「曙歩こう会」の実行委員長林洗さん、活動の様子などを伺いました。



曙歩こう会実行委員長  
林洗さん

「曙歩こう会は、地域の人が元気で、仲間がいて、食べる物がおいしく、夜はぐっすり眠れる、この四つで地域が元気になることが目標」と話す林さん。高齢者が多い曙地区で、何か地域が元気になれることをやろうという連合町内会長の提案をきっかけに、平成十四年度に曙歩こう会をつくりました。すぐに五十数人の会員が集まり、地域の私たちの健康づくりへの関心の高さに驚いたそうです。組織としての活動と会員の口コミ

から入会者が増え、現在の会員は九十二人。主な活動は、五月から十月まで、毎週金曜日午前六時に中島公園に集まって行うウォーキングです。毎回四、五十人が、公園内や公園の周り、豊平川河川敷など、それぞれの体力に合ったコースでウォーキングを楽しんでいます。「仲間と歩くことで楽しさを知り、一人で毎日よく歩くようになったという人もいます。」と活動は順調です。

春と秋には、いつも歩く豊平川の河川敷や中島公園の清掃ウォーキングを行い、大型バスで遠出してウォーキングを楽しむ行事も開催しています。こうした活動は、一人一人の健康づくりだけでなく、地域が元気になる仲間づくりにも大きな役割を果たしています。「年数回の遠出会では、たくさん歩きたい人も、あまり歩けない人も楽しめるように一か所で三コース程度を考えるなど苦労はしますが、半日で定員になる盛況ぶりや、

これまで閉じこもりがちだった人が参加して楽しんでるのを見ると励みになります」と話す笑顔は、ウォーキングを通して、仲間と一緒に健康な毎日を送る充実感にあふれています。

## ウォーキングマップづくり

中央区は、現在、「区の個性あふれる提案事業」として、自主活動グループ「中央区健康づくり元気会」(以下「元気会」と協働し、ウォーキングマップ作成を進めています。一つは、元気会の会員が中心となり、区内全域で四季を通じて、美しい自然を堪能できるコースを五つ選定するものです。もう一つは五月から始まった中央保健センター主催のウォーキングマップ作成講座で、受講者が地区単位に地域の身近なコースを提案するものです。

受講者は、自分たちが考えたコースを実際に歩き、美しい街路樹や老木、歴史のある建物などの確認を行いました。さらに、運動とともに健康づくりの基本となる栄養をテ-



マに、地域の食に関する情報を収集し、野菜を取り扱う店や、メニューに栄養成分を表示している外食料理店などをウォーキングコースに紹介する予定です。

今後、編集会議を経て最終的なマップを作成し、九月には印刷を完了して配布する予定です。各地区ごとに、マップ完成記念ウォーキングも予定しているのですが、興味のある方は、参加してみたいかかでしょうか。



時にはいつもと違う道を歩いてみると、今まで気付かなかった地域の魅力が発見できるのも、ウォーキングの楽しみの一つです。

皆さんも、毎日の健康づくりのためにウォーキングに出掛けてみませんか。

### 水分補給

運動をするときに、水分補給は欠かせません。特に夏場は脱水症状などの予防に気をつけましょう。少し冷たいと感じる温度の飲み物を飲むと、胃が適度に刺激されて効率的に水分を吸収できます。

歩き始める30~60分前にコップ1杯程度、歩く間にもコップ1杯程度を何回かに分けて、定期的に喉が渇く前に飲みます。

### 応急処置

もしもケガをしたり体に異常を感じたときは、運動を止め、ベンチや木陰など安全な場所に座って様子を見ましょう。

捻挫や骨折が疑われる場合は、動かさないように固定し、氷などで冷やします。内出血は包帯などで患部を圧迫して抑えます。腫れや痛みがひどい場合には、すぐに専門の医師の診断を受けましょう。

### 保健センターへ

健康づくりやウォーキングマップ、元気会に関するお問い合わせは

南3西11

(511) 7221