

健康づくりを考えよう

ウォーキング を楽しむ



ウォーキングとよ14」のメンバー。最後列左から2人目が谷口さん、最前列左から2人目が吉田さん、3人目が石塚さん

今日は、健康づくりのために気軽に始めることができる
ウォーキングに取り組んでいる団体やおすすりルートをご紹介します。

ウォーキング 団

豊平区には、健康づくりを目的として、親しい友人や地域の仲間同士でさまざまな活動をしている団体が数多くあります。

豊平第14分区町内会のメンバーにより、平成12年に結成された「ささ.ウォーキングとよ14」もその1つ。代表の石塚幸子さんをはじめ、60歳〜80歳の会員42人が、毎月第2日曜日に中島公園内のウォーキングを行っているほか、年2、3回、ごみ拾いをしながら豊平川河川敷を歩くなど、活発な活動をしています。

メンバーの谷口利孝さんただよすあきと吉田保明さんただよすあきに活動内容や会の雰囲気などをお話ししてもらいました。
「町内会のメンバーで何か健康に良いことを始めようと思ったのが、会を結成したきっかけです。ウォーキングは1回にだいたい4kmほど歩きます。健康づくりのためだけではなく、町内会のメンバーのコミュニケーションにも役立っています」と話す谷口さん。



豊平公園内のウォーキング

吉田さんも「皆仲が良く、楽しくウォーキングをしています。メンバーの中には、個人でもウォーキングをしている人がいて、歩いた距離を競い合っています。町内会の旅行では、成績発表も行っているんですよ」と笑顔を見せてくれました。

ウォーキングは、自己体力の維持のため、また仲間とのコミュニケーションのため、ずっと続けていきたいと話す2人。今後は、芸術の森などの散策も計画しているそうです。

保健センターでは、自主的に継続的な健康づくり活動を促進するため、自主活動グループへ助成金を交付するなど、自立化に向けた育成支援を行っています。詳しくは、保健センター(☎822)2400 内線516)までお問い合わせください。

ウォーキング おすすりルート

●豊平公園と
りんご並木ルート 距離/約5.4km 所要時間/約1時間30分
歩数/7,700~9,000歩 消費カロリー/約300kcal



▲りんご並木

親しい友人や地域の仲間と一緒にウォーキングするのも楽しいですが、一人で気軽に始めることもウォーキングの魅力です。

豊平区には、わたしたちの住む地域の魅力を再発見することができるウォーキングおすすりルートがあります。

その中の1つ、地下鉄東豊線学園前駅から美園駅を結び、つきさっぶ郷土資料館経由で月寒公園に至る「豊平公園とりんご並木ルート」をご紹介します。

このほかにもおすすりルートがたくさんあります！詳しくは区役所で配布しているウォーキングマップをご覧ください。ウォーキングマップは豊平区ホームページ<http://www.city.sapporo.jp/toyohira/>でもご覧いただけます。

