

ウォーキングで集めた情報を地図にしています。



区民ウォーキング大会で参加者を誘導する黒川さん(左)。



苗穂地区地域健康づくり 運営委員会 委員長 **黒川 玲子** さん

まちづくりに励む人を紹介する「東区まちづくりびと」。今月は、健康づくり活動で長年活躍している黒川玲子さんを紹介します。

**ウォーキングで健康づくりを**

平成15年、苗穂地区の健康づくり運営委員として活動を始めました。「みんなが楽しみ、無理なく続けられる活動をと考え、試行錯誤の連続でした」と話す黒川さん。

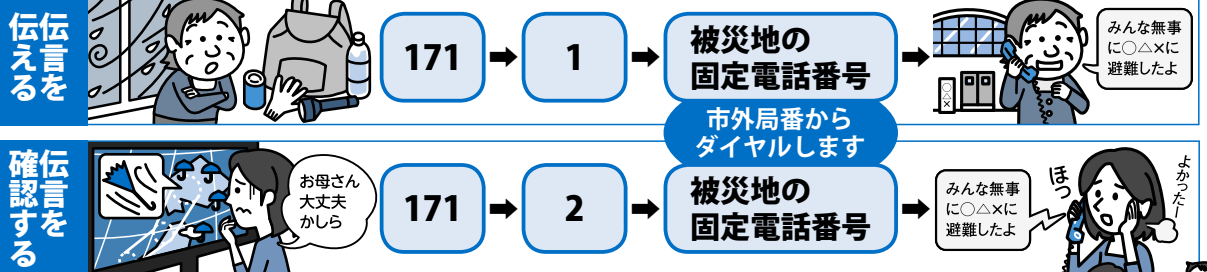
「まずは自分が率先して行動をと、毎日、万歩計の歩数を記録し続け、10年が経ちました。地域の方にも記録を付けることが定着し、日々の体調管理や健康づくりへの意識啓発に役立っています。」

ウォーキングをしながら、消火栓や避難所を確認したり、まちの見どころを探し、地図を作製するなど、工夫を凝らした取り組みに挑戦してきました。「少しでも地域のお役に立てればと活動を続けてきました。次の世代にもつなげていきたいです」と笑顔を見せる黒川さん。これからも東区の健康づくりを支えてください！

教えて！  
タッピー

「災害用伝言ダイヤル」って、よく聞けど、どのようなものですか？

大規模な災害が発生したとき、NTTから提供される「声の伝言板」です



★電話回線が混雑しても連絡が可能です  
災害時は被災地への電話回線が混雑します。そんなときも家族や友人の安否確認や避難している場所の連絡が可能です。

★携帯電話やスマートフォン用サービスもあります  
携帯電話やスマートフォン用のアプリもあります。詳しくは各携帯電話会社にお問い合わせください。

★体験してみよう！  
毎月1日と15日は、災害用伝言ダイヤルを体験できます。ぜひご家族で体験してみてください！



広告

