

## 【事業所・団体での取組】

### 《取組内容》

- ・ 連合内自治会町内会数は6、保健活動推進員は8人で活動中。
- ・ 平成24年から開催。  
保健活動推進員会として、健康づくり、生活習慣病予防のために継続した運動の場を地域の中で作ろうと始めました。区全体のウォーキングのある月と暑い8月以外の月1回、年間9回ずつ実施しています。
- ・ 出発は同じ場所ですが、40分～1時間で戻ってこられるように毎回異なるコースを設定しています。地元再発見の楽しみも感じてもらえるように季節感を大事に企画しています。  
雨天の時は、中止ではなく、集会所で運動講師の指導のもと、エクササイズを実施しています。
- ・ 参加者は任意参加の保健活動推進員も含んで、毎回平均12、3名程度。町内会の掲示板、地区の回覧板で周知しているほか、シニアクラブでも参加の呼びかけを行っています。
- ・ 年間9回のうち2回はブロック別ウォーキングとして、隣接する神之木・西寺尾地区、大口・七島地区と合同で行っています。ブロック別ウォーキングは、毎回交代で当番を決めて、当番になった地区がコースを決めています。ブロック別ウォーキングで友人になり、両方の地区のウォーキングに参加しているという方もいます。
- ・ 連合町内会、地区社協の協力を得て、参加費は無料で行っています。

### 《取組の効果》

顔見知りが増えて、地元のつながりが出来てよかったと感じている方が多いです。

よこはまウォーキングポイントにほぼ全員が登録しており、歩数計を持参して参加しています。

#### ○参加者の声

- ・ 顔見知りの人が増えた
- ・ 知らなかった道を歩くことができた
- ・ ウォーキング前後の体操を知ることができた
- ・ 効果的なウォーキングフォームを知ることができ、普段から歩き方に気をつけるようになった
- ・ 歩くことが楽しくなり、参加前より長い距離を歩けるようになった

# いきいきウォーキング



◎健康づくりと地元再発見を兼ねて毎回異なるコースを歩きます。(40分～60分程度)

## 松見地区2019年度予定表

	実施日	集合時間	集合場所
1	4月11日(木)	13時	松見集会所
2	3地区合同 5月16日(木)	//	//
3	6月13日(木)	//	//
4	7月11日(木)	//	//
8月 夏 休 み			
5	9月12日(木)	//	//
6	3地区合同 10月17日(木)	//	//
7	11月 (詳細は別途掲示) 区全体ウォーキング		
8	12月12日(木)	//	//
9	1月9日(木)	//	//
10	2月13日(木)	//	//
11	3月 (詳細は別途掲示) 区全体ウォーキング		



- 一、申し込み不要、参加費無料
  - 二、歩きやすい服装、はきなれた靴
  - 三、水分とタオル、あれば歩数計、雨天時は集会所室内にて
  - 四、エクササイズを実施
- ウォーキング前の血圧測定、準備運動、クールダウンも実施



主催：松見地区保健活動推進委員会  
後援：松見連合町内会、松見地区社協、松見集会所