

「健康づくりいっしょにやろまい会」地区グループの“声”

小江・府相、東西北地区

生活の中で、歩く時間をもつ人が増えるように、ウォーキングマップ健康の道「蒲南コース」を作成しました。初心者の人でも手軽に取り組んでもらえるように、体力レベルに合わせて3コースがあります。まだ暗く寒い中央小学校のラジオ体操の場でマップを配布した時は、「仲間だからできることだね」と、活動を通して新たな仲間ができた楽しさを再確認しました。

三谷地区

身近なところから健康づくりを始めて欲しい、という思いをこめて、三谷地区ウォーキングマップ「歩こう、海辺コース」「歩こう、弘法山コース」を作成しました。

初心者向け海コースと、中級者向け山コース。休憩場所や絶景ポイントが盛り込まれています。「活動の中で仲間意識が出てきた」「もっと健康がまごおり21を知っている人を増やしたい」と、気持ちを新たにしました。

大塚地区

運動を続けることの大切さを知る人が増えるようにと、東大塚児童遊園地で「ラジオ体操」を実施しました。参加者からは「気持ちがいい」「毎日やりたい」などの声が出ていました。ぜひ、この「気持ち良さ」を皆さんに体験していただきたいです。

「健康がまごおり21」や各地区の活動の詳細、ウォーキングマップについては、保健センターへお問い合わせください。ウォーキングマップは、保健センターホームページからもご覧になれます。

ホームページアドレス

<http://www.city.gamagori.aichi.jp/fukusi/kenkou/index.html>



形原・西浦地区

運動する人がひとりでも増えてほしいと考え、形原・西浦地区の名所・旧跡を見ながら歩ける、「ふるさと再発見ウォーキングマップ」を作りました。実際にコースを歩いてみて、「自分の住んでいたところは、こんなにいいところだったのか!」と再発見できました。また、みんなでアイデアを出し合うとすごい力になって、いいマップができたと思っています。

塩津・蒲郡地区

健康まつりで、市民の皆さんにウォーキングに適した公園や道を教えていただきながら、「健康がまごおり21」の紹介をしました。「道が土だから足にやさしい」「歩道があるから安全」「ホテルのいる川がある」など、地元の方だからこそ知っている情報もいろいろ聞くことができました。みんなで和気あいあいと楽しく活動できました。

「健康づくりいっしょにやろまい会」のメンバーを募集します。

- 「健康がまごおり21」を市民の皆さんに広めるために、自分たちで活動の企画を考えて実践をしていただけるメンバーを募集します。活動期間は6月～平成18年3月です。
- 応募資格** ①～③に該当する方
- ①市民の方
 - ②健康づくりに関心があつて「みんなに健康づくりを広めていきたい」という意欲のある方や、「家族や友達みんなが健康になるといいな」という思いのある方
 - ③期間中に行われる月1～2回程度の活動に参加できる方
- 申し込み** 5月27日(金)までにファクス、Eメールで住所・氏名・生年月日・電話番号を明記の上、保健センター (Fax 67・9101 Eメール noken@cit.y.gamagori.g.jp) へ。電話での申し込みも受け付けます。