

こうち福祉だより

358号

平成29年5月
(2017年5月)

河内地区社会
福祉協議会発行

歩きました

健康ウォーキング会報告

今回始めて体協と社協と共催で、「健康ウォーキング会」を開催致しました。3月25日(土)の当日は少し肌寒い天候でしたが、予想を上回る44名もの参加者で熱気に溢れました。自然あふれる魚切ダムの散策です。健康な散策をするには、正しい歩き方が重要になり、効果が上がります。効果といっても、目的は人それぞれ、健康維持、ロコモ予防、ダイエット諸々でしょうか？事前に、佐伯区民スポーツセン



いざスタート、歩くのが早いです！

ターの館野館長を招き、「正しい歩き方講座」を開きました。靴の履き方、準備体操の仕方、歩く姿勢、目線はもちろん、ノルデックポール使った歩き方も勉強しました。

ノルデックウォーキングは、両手にポールを持つことで背筋が伸び、左右バランスのとれた正しい姿勢を維持することができ、足腰、膝や足首、関節にかかる負担も大幅に減らせ、骨盤や下半身の筋肉もよく動くので体脂肪が燃えやすくなるそうです。

講座には男性の参加者が多く室内では狭いぐらいで、また館野館長の広島弁のお話は分かりやすく、あっという間の時間でした。

さて、いざ魚切ダム集合です。5kmコースと2.5kmコースを企画していましたが、参加者全員が5kmコースを希望し、スタート。基本どおりフォームを整え歩く方、お喋りしながら歩く方と様々…。残念ながら桜の花はまだ蕾でしたが、途中には山椿がそつと咲いて



いたり、空には飛行機雲が出ていたりダム周辺の景色を楽しみながら歩きました。

早い方は、1時間余りで歩き、約7000歩、360キロカロリー消費した計算でゴールされました。

ゴール後、コーヒー&パンを頂き又お喋り。『おいしね』と言いな

がら食べたパンのカロリーを見てびっくり！421キロカロリー！「あれれ〜まあいいか。」次回は秋の紅葉を見ながらのウォーキング会を企画したいと思えます。お楽しみに。



健康ウォーキング会に参加して

曇り空、朝、魚切ダム周辺をウォーキングする会に参加しました。老若男女・子供達も参加していました。社協・体協役員さんの説明・ストレッチ運動をしてからスタート、河内町内会でも知

カメラを片手に…



合いも多く、おしゃべりしながら新鮮な空気を吸いダム周辺を歩きました。時間は1時間弱です。今回は桜がまだ咲いていませんでしたが、秋の紅葉を眺めながらのウォーキングも良いですね。日頃の一人ウォーキングと違い楽しい時間を過ごすことができました。役員の皆様お世話になりました。



自作のノルデックポール(竹)にて…

5月の行事

参加者M・Y

- 1日(月) 売却資源ゴミ収集日
- 9日(火) 転倒予防教室(魚切)
- 10日(水) ほつと下城
- 12日(金) まごころ弁当
- 14日(日) 地区一斉清掃
- 15日(月) 売却資源ゴミ収集日
- 17日(水) 社協部長会・会報委員会
- 22日(水) ほつと下城
- 23日(火) 転倒予防教室(魚切)
- 24日(水) ほつと下城
- 26日(金) まごころ弁当
- 30日(火) 転倒予防教室(魚切)
- 31日(水) ほつと下城

ほつとサロン

5日(金)は、祝日でお休みです。

