

市民の為の各種ウォーキング体験会にて、健康増進活動推進事業

【支援金確定額：100,000円 支援率：49.1%】

記入日：平成27年3月24日

■どのような活動をしている団体ですか？

毎月の定例会で、仲間づくりと、楽しく健康維持増進に役立つ、効果のあるウォーキングの提案と実践をしています。

脚・腰に不安がある人からフィットネスまで全ての人々のために「2本のポールを使うウォーキング」、いつまでも若々しい身体づくりを目指す「美・姿勢ウォーキング」の2つがあります。どちらも数名の有資格者が個人にあった無理のないウォーキング法をコーチし、スタッフとともに近隣住民の健康づくりを支援しています。

また、健康まつりの体験会等で運動習慣のきっかけづくり、市民大学校等の要請を受けてウォーキング講座の講師を派遣しています。

■事業提案型支援金をどのように活用されましたか？

「2本のポールを使うウォーキング」で街中を格好良く歩いて健康ウォーキングのイメージ作りと船橋の良さを知る企画を2回しました。3回の街歩きで合計78名動員。街歩きに必要な小旗や救急薬品等の消耗品購入。マップや宣伝の印刷費に充当。健康なシニアは地域を元気に明るくします。そこでシニア向けのポールウォーキング教室を11回継続開催し参加者合計104名。ポールウォーキングの書籍や身長計を購入。効果等の理解と数値を出して運動継続習慣づくりに役立てました。東武百貨店共催のポールウォーキング体験会を3回開催。26年度対象事業総合計24回、参加者総合計321名になりました。

■事業を実施することで、どのような成果がありましたか？

- ①近い将来訪れる日常生活での2本のポールを使うウォーキング。街中で安全に歩くマナーを伝えることができた。(交差点での信号待ち、人ごみの中の歩き方)
- ②手作りの案内マップを作成。各所で説明。船橋の歴史がよくわかったと参加者から大好評であった。
- ③ランチを共にしてウォーカー同士の交流と地場の特産物ランチで「ホンビノス・小松菜・人参」を紹介。初めて食べた人もいて、船橋の産業紹介に役かうことができた。
- ④ウォーキングの基礎(靴の履き方リュックの背負い方等)を伝え、疲労減ウォーキングで感謝された。

■今後の活動の抱負について

2025年問題に備え点(FWS定例会)と同時に面での底辺力をアップ。社会を支える支援体制作りを積極的に応援したいと考えている。例えば、町会等のウォーキングクラブへ講師派遣で支援活動と同時に、その町内での指導者育成を図りそれらの人を地域の健康リーダーとして地域全体の意識をアップさせる。

東武百貨店とコラボ 東武百貨店屋上でポールを使うウォーキング開催予定。交通便の良い会場を借り、周辺住民へ運動継続のための効果づくりを支援する。

将来は トラベル会社などにイベント企画を持ち込み、楽しみながらの健康増進と、経済活性化を狙う。健伸行田幼稚園母の会と共催ウォーキングイベントを継続。団塊ジュニアコーチを育て次世代につなぐ。



【初めてホンビノスを食べた人が、その柔らかさと味の良さにびっくり。】



【ポールで楽しく古刹と名木巡り】



【船橋の歴史をたどって街歩き】

■問い合わせ先：代表理事 佐藤 ヒロ子 (さとう ひろこ)  
TEL：047-438-8818 E-mail：npofws@yahoo.co.jp