

## 気軽に参加『健康ウォーキング』の実施について

岩野田まちづくり協議会

平素より、岩野田まちづくり協議会へのご理解とご協力を賜り誠にありがとうございます。  
さて、2022年4月発・岩野田まちづくりビジョン・最初に取り組む行事として『健康ウォーキング』を計画しました。自分の都合と自分のペースでウォーキングをしましょう！  
当初の予定では『健康ウォーキングデー』として、毎月第3日曜日に開催予定でしたが、コロナ禍で実施方法等が十分検討できませんでした。誠に申し訳ありませんが、準備が整い次第ご案内申し上げます。ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

## 健康づくりが取り持つ 笑顔の絶えない 岩野田づくり

## 健康ウォーキングについて

【テーマ】心も体もリフレッシュ “ウォーキング”で 健康・ふれあい・助け合い

【目的】・自分の都合とペースで“ウォーキング”、健康で笑顔の絶えない岩野田を目指します。  
・ウォーキングで地域を知り、学び、ふれあい、地元愛を高めると共に災害に備えます。

## 【実施にあたり留意すること】

- ☆ 安全に留意し、鳥羽川・末洞川堤防や、百々ヶ峰、眉山周辺等をウォーキング(推奨コース検討中)
- ☆ 朝のウォーキング、夕方のウォーキング、休日のウォーキング、自分に合ったウォーキング
- ☆ 健康ウォーキングで笑顔のあいさつ “おはようございます！” “こんにちは！”
- ☆ 家族や友人と楽しくウォーキング！
- ☆ 定期的開催する『健康ウォーキングデー』の設定 (検討中)  
中継ポイント(公民館等)で健康チェックとお茶のサービス(ふれあいサロン) (検討中)
- ☆ 「あいさつ」や「ふれあい」から交流、まちづくりに理解と協力をします。
- ☆ ウォーキングで環境美化、公民館や公園利用で環境美化、笑顔で清掃活動！
- ☆ 保・幼・小・中・高校生とのあいさつ、ウォーキングしながら通学路に出向き笑顔で声かけ！
- ☆ 岩野田の危険箇所や避難経路を調べながらウォーキング、災害に備えましょう！
- ☆ 岩野田の歴史・文化遺産や神社、寺めぐりウォーキング、楽しく地元の学習！  
(まち協だより7号の“史跡・旧跡散策マップ“や”まち協 HP“を利用しましょう！)
- ☆ 岩野田の名所やお店を巡るコースを検討します。
- ☆ スタンプラリー形式やポイントカード形式等を検討します。(表彰、景品等)
- ☆ スタンプや割引等、地域の協力店を募ったウォーキングを検討します。
- ☆ 実施方法等、地域の皆様のご意見を拝聴し改善します。

【参考】高齢者(65歳以上)14,000人の調査:運動・栄養効果で死亡率32%低下、+社会参加で51%低下

※『健康ウォーキング』に関するご意見等は、まち協事務局まで！ (TEL.090-8736-6118 神谷)