



熱活!

『みんなで歩いて健康増進!』

～伊勢地区社会福祉協議会・スポーツ協会・
21世紀まちづくり協議会・保健計画推進協議会～

コロナ禍でもできることを!

新型コロナウイルス感染防止のため、家から出られない高齢者が多くいることを心配していた伊勢地区では、少しでも外に出てもらい、体を動かしたり、交流してもらいたいということで昨年ウォーキングマップの作成や、声掛けなどに力を入れてきました。

自宅の周りで取り組めるウォーキングマップの作成

まず始めに取り組んだのはウォーキングマップの作成です。「毎日気軽に続けられるよう自宅の周りを散歩感覚で歩きたい」という声に応えるため、地域を小さなブロックに分け、それぞれ1km程度の距離になるよう10個のコースを考えました。自宅から出発し、その日の気分や体調に合わせて歩くことができます。



地域で作成したウォーキングマップ▶

※自宅の回りを歩けるよう配慮されています



ウォーキング大会開催!!

念願のウォーキング大会を3月6日(日)に開催しました。当日は晴天のもと、70名を超える参加者が集まる盛況ぶり。

保健師から注意事項を聞いた後、準備運動をしっかりと班ごとに分かれて出発です!



今後も地域の恒例行事に...

久しぶりに顔を合わせる方もいて、体を動かすだけでなく交流の場としても盛り上がりました。伊勢地区社協の清水会長より、「今後も定期的で開催することで高齢者をはじめ、地域の皆さんの健康増進に役立てていきたいです」とお話をうかがいました。

