

旭区を歩こう!

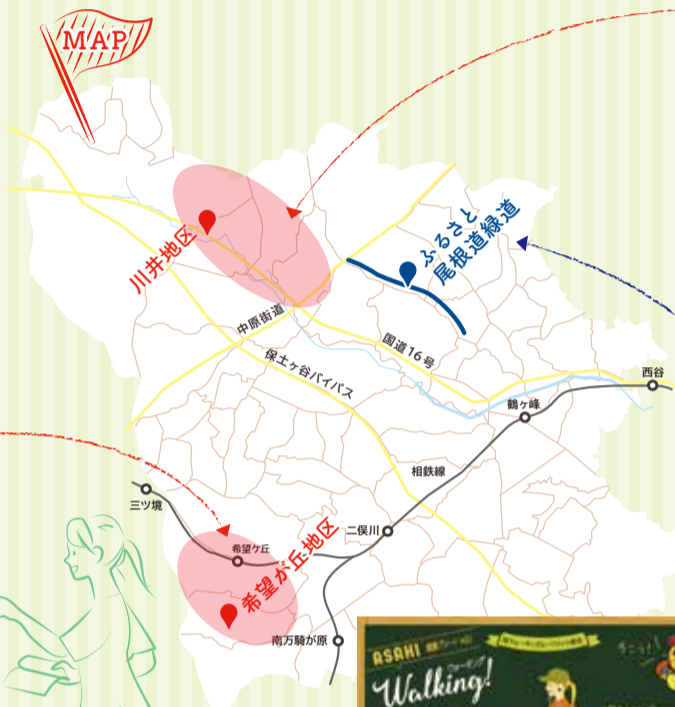


～みつけて、つながって、つづける、あさひの健康習慣～

外は涼しくて運動しやすい季節になりました。一方で生活習慣病も体脂肪も気になる食欲の秋。いざ「運動してみよう!」と思っても、行動に移すのは難しいものです。今回はそんなみなさんの健康をサポートする地域・行政の取り組みを3つのテーマからご紹介します。

みつける

区内の公園を中心にウォーキングや健康増進に関するアドバイスを表示した「健康プレート(全9種類)」が設置されています。プレートを見つけて、書かれたアドバイスをヒントに、健康づくりに取り組んでみましょう。



川井地区

- 上川井堂谷公園 ●川井本町公園
- 川井宿公園 ●都岡公園



▲ベンチを使った筋トレ

ふるさと尾根道緑道



▲望ましい歩幅も測れます

希望が丘地区

- 中希望が丘第一・二・三・五・六公園
- 中希望が丘すき公園
- 希望が丘水の森公園
- 希望が丘ふれあいの森公園
- 南希望が丘地域ケアプラザ



▲距離や見どころが分かるオリジナルルートマップ



▲正しい歩き方で楽しくウォーキング



◀緑道を散策しながらプレートをチェック

つながる

仲間を作ろう!

運動を継続するためには、一緒に活動する仲間を作ることが効果的です。正しい運動の方法を覚えて、みんなで楽しく運動しましょう。



“フレンズ”さんにウォーキングのアドバイスをもらおう

効果的なウォーキング方法を身に付け、地域で広める活動をしている人を、ウォーキングフレンズ(通称“フレンズ”さん)といいます。子育てサロンや地域のイベントで健康づくりのサポートをしています。

活躍中のフレンズさんにインタビュー

日常で何気なくしているウォーキングは、いくつかのポイントを押さえるだけで運動に早変わりします。私たちはそのポイントをアドバイスし、地域の人たちとウォーキングを通じた健康づくりを行っています。

その中で、高齢者よりも子育て世代の人から、普段運動をしていないという声を多く聞きます。運動が苦手な人や、時間がない人でもできるのが、ウォーキングのいいところです。ぜひ一緒に健康づくりに取り組みましょう。



▲左:岡田さん(川井地区保健活動推進員)
右:浅場さん(今宿地区保健活動推進員)

つづける

地域ケアプラザを利用しよう!

地域ケアプラザには、楽しく運動できるイベントやグループがたくさんあります。まだ関わったことがない人も、スタンプラリー大会をきっかけに、地域ケアプラザを利用して、定期的な運動習慣を作りましょう。



旭区誕生50周年記念企画 ウォーキング

スタンプを集めてプレゼントをもらおう!

スタンプラリー大会のお知らせ

区内13か所の地域ケアプラザと旭区役所を回って、あさひくんオリジナルスタンプを集めよう。スタンプを集めた人には参加賞と、抽選であさひくんオリジナルグッズをプレゼント!

配布及び実施期間: 11月11日(月)～12月13日(金)

手帳配布場所: 区役所3階30番窓口、区内各地域ケアプラザ

※スタンプラリー期間中、地域ケアプラザで体組成計の測定体験もできます。日時の詳細は、スタンプラリー手帳をご覧ください。

参加賞

●5個以上のスタンプを集めてもらえる参加賞
ウォーキングあさひくんオリジナルミニタオル

●さらに抽選で④⑤いずれかをプレゼント!

④令和元年度版あさひくん
オリジナルスポーツタオル
(いまばり産)(300人)



※写真はイメージです。実際とは異なる場合があります。

▲オリジナルスポーツタオル

⑤旭区誕生50周年記念「あさひくん絵本」(50人)

※応募方法など詳細はスタンプラリー手帳をご確認ください。