

元気な活動をご紹介します

めげせ！元気なふちゆう

48

府中市ウォーキングが累計1500回を迎えました！

府中市では、平成18年から地域でウォーキングを広めていくボランティア活動ができる人を募り、「府中市ウォーキングマスター育成講習会」を開催しています。平成19年2月、講習を受けた3人のマスターさんを中心に、府中公園で10人の参加者から始まった府中市ウォーキングも、日に日に参加者が増え、多いときには40人を超える日もありました。現在まで定期的に開催され、1500回という大きな節目を迎えました。



◎立ち上げ当時の中心メンバーにお話を伺いました



杉原正樹さん 江種正年さん 土井泰弘さん

始めたきっかけは？

土井さん 市の講習を受け、「府中公園で5・6人でも歩いていたら、人も集まってくるだろう」と始めたところ、40人近くになりました。そのうち、週1回だけでは効果が無い、水曜日だけだと参加できないという声が出たため、水曜日と土曜日の週2回行うようになりました。

工夫していることは？

杉原さん あえて会則は作っていません。作ってしまうと縛られてしまう。行事の時には参加費をもらいますが、会費も取っていません。無理なくできることを考えています。

土井さん 当初から、杉原さんご夫婦は、ウォーキング開始より早い時間に来て、公園内のゴミ拾いをされていました。こういったことの継続も、会が長続きしている理由なのだと思います。

続けていく上で大変だったことは？

杉原さん みんなが来て後押ししてくれたので、それほど大変ではありませんでした。ゴミ拾いもみんなですしています。健康のために、新しい情報があれば調べて、みんなに伝えてきました。



1500回を迎えた思い

杉原さん まだ通り道です。あと何年、何回続けられるかは分からないですが、自分の健康のためにも続けていきたいです。

これからに向けて

杉原さん 元気でいなくて何もできません。健康づくり、仲間づくり。ぴんぴんひらりしていきたいですね。

◎開催当初から参加されている、宗藤美恵子さん、昇高一之さん・瑞子さんご夫婦、奥時雄さん・美恵子さんご夫婦のお話

参加したきっかけは？

土井さんに誘われて第1回から参加し、今は自分の健康のために参加しています。

続けて参加する理由は？

健康のためです。自分のことは自分でしたい。自立したいと思いつけています。

この府中市ウォーキングのいいところは？

続けているので、病気を

しなくなりました。会話しながらみんなで歩くと元気をもらえます。それも参加する楽しみです。一人なら歩けないけど、みんなでしたら歩ける。健康でいたいので、この会が続く限り参加していきたいです。

府中市ウォーキング

とき 毎週水曜日9時～、土曜日6時20分

ところ 府中公園グラウンド ※参加連絡不要です。

ウォーキング手帳を配布

毎日の歩数を記録し、自分がどれくらい歩いたかを記録できる「ウォーキング手帳」を無料で配布しています。

配布場所 市役所1階ロビー、健康推進課、上下地域共生推進課

問い合わせ先 健康推進課

(リ・フレ内・☎47-1310)



詳しくはコチラ