

からだにイイこと
はじめよう！

気軽に歩いて健康に♪

～府中町ふらっとウォーキングコース～

健康推進課保健予防係 ☎286-3257



府中町役場近くのコースには、健康増進器具が設置されており、ウォーキングの途中で利用することができます。

秋はスポーツの季節。継続した運動は健康づくりに欠かせないものです。「運動をしたいけれど、何をしたらいいのか…」という人は、体に負荷をかけ過ぎず、有酸素運動を手軽に行える、ウォーキングがおすすめです。

町内には、子どもから高齢者まで気軽に運動できる「ふらっとウォーキングコース」が整備されています。また、コース途中の公園などに健康増進器具が設置されています。コースを一周することにハードルが高いと感じる人は、近くのコースを折り返して歩いても。短い距離から気軽にふらっと歩いてみませんか。

健康応援団長「朝パッ君」プロフィール



朝パッ君は、府中町の食育キャラクターとして誕生し、平成26年度から「健康応援団長」として、町民の健康づくりを盛り上げています。

- 【出身地】 みくまり峡 草摺（くさずり）の滝
- 【誕生日】 米暦1175年2月2日（いいなこめにぎにぎ）
- 【星座】 おむすび座
- 【性格】 愛情いっぱい手のぬくもりで育ったため、温厚
- 【趣味】 日向ぼっこ、青ねぎの栽培

広報 ふちゅう 10

目次

- 02 からだにイイことをはじめよう！
気軽に歩いて健康に♪
～府中町ふらっと
ウォーキングコース～
- 05 町からのお知らせ
高齢者を対象とした予防接種/
住民税にかかる年金特別徴収/
図書館まつり・本のリサイクル市
- 07 まちのわだい
- 09 ふちゅう子育て応援イクフレ
- 12 暮らしのガイド
お知らせ/健康/講座・学習/イ
ベント/募集/スポーツ/相談
- 19 図書館だより/消費生活相談
- 20 府中町消防署からのお知らせ/
正しいごみ出しにご協力を
- 21 今月のカレンダー
休日当番医、施設の休館日など
- 22 ふちゅうの宝みつけた！
厳しい練習を乗り越えて
広島県警察官
名越 友美さん

今月号の表紙



府中町役場近くの「ふらっとウォーキングコース」で、朝パッ君もウォーキング。気持ちいい青空の下、汗をかきながら元気いっぱい歩きました♪

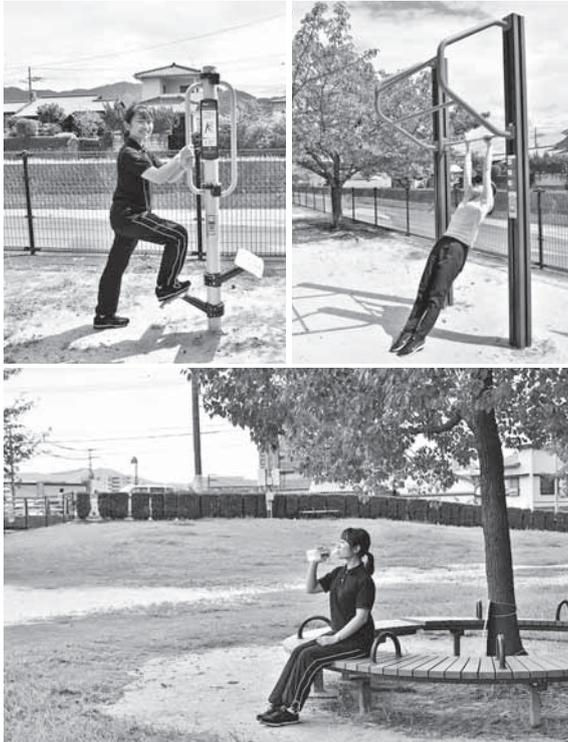
府中町ふらっと
ウォーキング

コース Map



① ちょっと休憩。

大須第2公園には案内サインや健康増進器具が設置されています。トイレもあるので、水分補給のブレイクタイムはいかが？



② 府中大川を眺めながら...

川沿いのコースはおすすめポイント。視界が開けて気持ち良く歩けます。カモの親子に出会ったり、と新しい発見も。



③ 足をのばして空城山公園へ

コース途中の空城山公園にも健康増進器具が設置されています。春には桜、秋には紅葉が楽しめます。



④ 買い物ついでにウォーキング

ちょっとした時間を活用して運動できます。



府中町役場や府中大川沿い、空城山公園を通る、約6.1km、約1時間30分のふらっとウォーキングコース。コースの路面には、朝パッ君のコースサインが貼られています。足元を探してみてくださいね！

探してみても足元にいるよ！

ウォーキングコースを案内するサインだよ！僕を探して歩いてみてね！



交差点と交差点の間の距離がわかるサインだよ！足し算して歩いた距離を計算してね！



コースマップは町ホームページからダウンロードできます。





さっそく
はじめてみよう！

ウォーキング

効果的な歩き方や
これから参加できる
イベントを紹介！



●ウォーキングの効果

けがのリスクが低く、だれでも手軽に有酸素運動が始められるウォーキング。体脂肪の減少による肥満解消や血中の中性脂肪の減少、血圧・血糖値の改善など、病気の予防・改善に効果があるといわれています。

運動効果を得るためには、長く続けることが大切です。次のような工夫がおすすめです。

- ◆歩数計を活用する
- ◆記録を付けたら、目標をたてる
- ◆電車やバスの区間を歩くなど、歩くコースに変化を付ける
- ◆家族や仲間と一緒に楽しく歩く
- ◆ウォーキングの教室や大会などに参加してみる

●これから参加できるイベント

府中町運動普及推進協議会は、地域における健康づくりのために、毎月、町内や町外の魅力あふれるコースでのウォーキングなどを企画、実践しています。①10月、②11月の参加者を次のとおり募集しています。

① 府中町内

ふらっとウォーキング

10月25日(金)

※雨天時は室内体操。

コース 福寿館(出発) ↓ 大通 ↓

本町 ↓ 鶴江 ↓ 大須 ↓ 大通 ↓ 福寿

館(解散)

※約4km、約1時間30分コース

¥100円(保険料)

10月18日(金)

② 広島市内唯一の国宝 金堂(国宝)の寺

不動院へウォーキング

11月8日(金) (雨天中止)

コース 福寿館 ↓ 天神川駅 ↓ (J

R) ↓ 広島駅 ↓ 鶴羽根神社 ↓ 牛

田浄水場 ↓ 不動院(解散)

※約5.5km、約1時間30分コース

¥100円(保険料)、140円

(JR片道分)

11月1日(金)

①・②共通

集合時間 午前9時30分

集合場所 福寿館

※府中町在住の健康で完歩できる人

定員30人(先着順)

※飲み物、帽子、雨具(必要時)

※ウォーキングができる服装で。

甲府中町運動普及推進協議会(事

務局 健康推進課 保健予防係)へ

電話・来館で ☎ 286-13257

歩く楽しみについて聞きました

2年前からウォーキングイベントに参加している小島信子さん



運動だけではないウォーキングの魅力

若い頃は、運動をしない生活をしていても将来困ることはないと思っていました。しかし、40代になり体力の衰えを感じていた頃、介護されずに長く人生を楽しむためには、今から運動しておくことが大切だと感じました。イベントに参加してみると、ウォーキングを楽しむことはもちろん、みんなで声をかけながら楽しく歩くことができ、人の輪が広がりました。なにより仲間と一緒に歩くことが、継続するきっかけになると思います。また、ウォーキングは、年齢を問わず家族みんなでできるのも魅力です。私は、買い物帰りなどちょっとした時に娘と歩いています。

効果的なウォーキングのための

正しい歩き方

ウォーキングに慣れるまでは、ゆっくりでもよいので正しい姿勢を保つことが大切です。

- 頭** 揺れ動かないようにする。
- 顔** あごを軽く引き、20~30m程度前方を見る。
- 体** 背すじを伸ばし、胸を張る。決してうつむかないようにする。
- 肩・腕** 肩の力、腕の力を抜いて、足の動きに合わせてリズムカルに腕を振る。
※足が疲れてきたときは、腕の振りを少し強めて足の動きをリードする。
- 腰** 背すじを伸ばし、上から引っ張られているような感じで高めを意識する。
- 骨盤** 前後に揺れないよう正面を向く。
- 足** 進行方向に対して、足先をまっすぐ自然に振り出すことを意識する。歩幅はやや大きく。
- 足裏** ひざを伸ばしてかかとから着地する。親指で踏み込んで次の一步を踏み出す。

