



鈴木 タ子

いながわ 特派員報告



北村 瞳

日々の暮らしにプラス1歩！ いながわ100万歩チャレンジ！



いくつになっても健康的な体を維持したいですよね…。そのためには、日々の運動を意識することが大切！！
そこで今回は、昨年大好評だった「100万歩チャレンジ！」をご紹介します。今月から参加者の募集がスタートしますので、その魅力やワンポイントアドバイスを健康づくり室の中園さんと南郷さんに聞いてきました！※詳細は9ページ

▶問合せ 健康づくり室（保健センター内 ☎ 766-1000）

Q.「いながわ100万歩チャレンジ」とは？
南郷 皆さんに健康づくりを意識するきっかけができるよう、ウォーキングの歩数目標を設定し、達成に向けてチャレンジします。今年は、9月16日～12月24日の100日間、毎日の歩数を計測・記録し、目標達成を目指していただきます。

Q.初めて実施した昨年の成果は？
中園 昨年は、6カ月（約180日）間、一人一日5,555歩を目標に実施しました。「万歩計をつけるだけで歩くことを意識するようになった」「散歩に行く回数が増えた」など、前向きな感想が多く、約75%の方が目標を達成されました。はじめは、毎日の記録が面倒だと言っていた方も数日で慣れ、そのうち記録をつけないと気持ちが悪く、記録を楽しくなっていました。

Q.今年はバージョンアップしたところですが？
南郷 本来の目的は健康な体づくりです。歩数目標があるとつい張りすぎてしまったりすることもあります。無理をしすぎることは体

に良くありません。そこで今年は、昨年の参加者の感想も参考に、一番暑い真夏を避け、チャレンジ期間を100日間と短くしました。そのうえでご自身の体力や健康状態に合わせて目標設定ができるよう、「100万歩コース」と「50万歩コース」のいずれかを選べるようにしました。これなら、体力に自信のない方も気軽に参加いただけると思います。

Q.「今年は参加してみようかな」という方へのアドバイスをお願いします！
中園 例えば日々の生活で、リモコンを使わずにテレビを操作したり、エスカレーターを使わず階段を上ってみたりと、生活動作も含めて目標達成を目指すと、予想以上に歩くことができると思います。歩くことと血行が良くなるので、体も楽になると思いますよ。初参加の方には歩数計、歩数記録手帳、ウォーキングマップなどをお渡しします。特に、日頃の運動不足が気になっている方は、歩数が増えることを楽しみにイベントとして気軽に参加してくださいね。

◀住民保険課健康づくり室
中園 愛主幹 南郷 敬子保健師



今年の参加者に聞きました♪

金子さん 愛犬の散歩を兼ねた毎朝のウォーキングで顔見知りも増え、挨拶を交わす楽しみができました。早朝の散歩はとても気持ちが良いんですよ！配布されたウォーキングマップ全てを歩いてみて、自然豊かな猪名川町の魅力もたくさん発見できました。

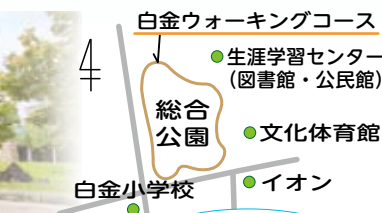
ほかにもこんな声が…

- ◆100万歩と聞いて大変そうに思ったけど、少し意識するだけで意外と歩数は増えました
- ◆ごはんが美味しく感じるようになり、健康を実感してます
- ◆子どもと散歩する時間が増えました
- ◆無理せず、自分のペースで楽しむことが長続きのコツでした



金子 容子さん
(77歳・若葉)

～ひと足お先に～ 白金ウォーキングコースを歩いてみました♪



コース1周
約1km あまり
所要時間約20分
特派員の歩数
約1,420歩

緑いっぱい
気持ちイイ～♪

～健康づくり室で～ 歩くときの注意を教えてくださいました♪

何も食わずにウォーキングに出かけるのは危険！特に朝食は必ず摂りましょう。
また、自分の体調と相談しながら、不調のときは身体を休めることも大切です。
天候や気温によっては、スポーツセンターなどを利用するのもオススメです！

～1日何歩？歩数をチェック！～ 普段どれくらい歩いていますか？

11,366歩 平田 彩乃さん(30歳)
保育士・主婦「1万歩超えてびっくり！実際に歩数を測ってみてやる気が出たので、今年は挑戦してみようかな！」

2,217歩 男性 40代前半
車通勤・デスクワーク「全然歩いてないわあ…」

11,883歩 男性 70代後半
週に3～4回スポーツセンターで運動「最近卓球を楽しんでいます」

13,374歩 女性 30代後半
総合病院医療事務・主婦「この日は忙しい科の担当で、他科との連絡で走り回っていました」

1日平均8,000歩 女性 30代後半
特派員（北村＆鈴木）・主婦「もっと少ないと思っていましたが、意外と歩いてる!? 50万歩コースに挑戦…と思っていましたが、100万歩コースにチャレンジしてみます！」



～スポーツセンターで～ 歩き方を教えてくださいました♪



スポーツセンター
太田 圭美指導員

歩き方のポイント！

- ◆お腹をへこますように腹筋を意識すると自然と姿勢が良くなります（耳・肩・腰骨・くるぶしが一直線になる、正しい姿勢が理想）
- ◆腕は前に振るより後ろに引くイメージで（足が自然に前に出ます）
- ◆歩幅は広く、つま先で蹴ってかかとで着地する（歩幅の広さは健康寿命の長さに繋がるとの研究結果も出ています）



【編集後記】
健康に暮らしていくために、運動することはとても大切…。頭では分かっているものの、日々の忙しさに追われ、なかなか運動できずにいる特派員。本格的な運動でなくても、生活動作に「あと1歩」を意識して取り入れるだけで効果がありそうですね♪
今回のチャレンジでは、目標達成者に「スポーツセンタートレーニングルームの利用券（2回分）」がプレゼントされるそうですよ♡
特派員も、目標達成目指して頑張ります♪

ふおと にゅ〜す

昨年のかみしばい講座で 制作作品優秀賞受賞！



▲ 7月14日に開催された第28回紙芝居コンクールで、応募総数102作品の中から、泉舞和さん（松尾台小4年）の『ふしぎなふでばこホテル』がジュニアの部優秀賞に輝きました。「発表の瞬間、びっくりして頭が真っ白になりました。賞がもらえて嬉しいです。」と喜びを語ってくれました。作品は10月2日より図書館ロビーで展示します。

大会2連覇!! いざ、全国へ



▲ 6月2日に開催された、「第62回兵庫県高等学校レスリング選手権大会兼全国総体近畿大会予選」で、県立校では初の2年連続の団体戦優勝、個人戦では全8階級のうち3階級で優勝を勝ち取った猪名川高校レスリング部員がその結果を町長に報告。選手たちは、「全国大会では、団体戦・個人戦共に上位入賞を目指します」と、意気込みを語りました。団体・個人とも、8月に三重で開催される全国大会での活躍をみんな応援しましょう！【個人戦優勝】51kg級＝今村 兼彰さん（2年・伊丹市・猪名川レスリングクラブ出身）、55kg級＝原田 響さん（3年・川西市・猪名川レスリングクラブ出身）、60kg級＝鶴田 一紗さん（3年・神戸市）

採れたてのとうもろこし!!



▲ 7月18日、町内の小・中学校で1学期最後の給食に町内産「朝採りとうもろこし」ができました。早朝から、町内生産者の人たちがとうもろこしを約1,300本収穫してくれた新鮮なとうもろこし。子どもたちは「甘くておいしい!」と大喜びでした!

どんな願い事しようかな?

▼ 6月27日、猪名川幼稚園で未就園児と保護者を対象としたいなぼう広場「一緒に七夕制作をしよう」を開催しました。

参加者は折り紙を貼り合わせた三角つなぎと願い事を書いた短冊などをつくり、ワクワクしながら、笹の葉に飾りつけました。



楽しくエコのお勉強♪



▲ 6月27日、猪名川保育園の4歳児が6月の環境月間に合わせ、施設見学で国崎クリーンセンターゆめほたるに行きました。ゴミを焼却している様子や大型クレーンに興味津々。また、要らなくなったおもちゃを持ち寄り、物々交換を行う「かえっこバザール」を体験し、物を大切に使うことや、リサイクルの大切さを「遊び」を通じて学びました。

水遊びで夏の暑さを吹き飛ばせ!



▲ 7月12日、子育て支援センターで子育てサークル「おひさま」の子どもたちが、水遊びやビーチボールを使ってのスイカ割りを楽しみました。



海を越えたアートの交流



▲ 7月19日、図書館ロビーでエイブルアートが始まりました。エイブルアートは、猪名川町とバララット市、両市町の障がい者（児）による絵画などの作品展です。感性豊かな素晴らしい作品に触れ、障がいへの理解を深めるきっかけにしてみませんか。8月2日まで展示していますので是非ご覧ください。



▶ 6月23日、環境交流館でいながわふるさと塾主催の「キャンドルナイトコンサート」が開催され、約100人が参加しました。子どもたちによるバケツ太鼓の演出や音楽演奏などで会場は大盛り上がり。夕刻には、色とりどりの150個ものキャンドルに炎が灯され、参加者は一夜限りのキャンドルナイトを楽しみました。参加した子どもたちは、「自分で作ったキャンドルが灯されて嬉しかった」と笑顔で話してくれました。

命の大切さをかみしめて



▲ 7月12日、六瀬中学校で「命の大切さを授業」を開催しました。講師に「少年犯罪被害当事者の会」の一井 彩子さんを迎え、犯罪被害者の遺族による講演に耳を傾けました。話を聞き終えた生徒らは、「自分たちの同世代の人たちが命を奪ったり、奪われていることに驚き、悲しく感じた」、「一度きりの人生、生きていたくても命を失った人もいますのでその分もしっかり生きたい」と命の大切さをかみしめていました。

一夜限りのキャンドルナイト

