

構成自治会
 四角 / 両谷
 原町 1・2・3
 有弥の里 1・2
 光陽台 1・2・3・南
 日蔭野 1・2・3・4・5・6

住みたい 住みよい 住みつづきたい 福間南



～皆で創ろう！「ひと」も「地域(まち)」も輝く郷～

発行
 福間南地域郷づくり推進協議会
 責任者 会長 石橋 和義
 事務局 南しよっとセンター内
 ☎ 0940-72-5138
 sato-minami@bc.wakwak.com

3月度限定

ウォーキングチャレンジシップ シリーズ3 キャンペーン



ウォーキングチャレンジシップは、令和2年10月1日にスタートし、会員は174名(R5/1/25 現在)と多くの会員で生活のルーティン(決まった所作)となっています。

また、「福間南郷づくり」の3大行事のひとつで多くの参加が見込まれる3月4日のウォーキング大会が、コロナ感染状況を考慮し中止となりましたが、個人や少人数での参加のウォーキングチャレンジシップでは、安心して健康への効果が期待できます。

「福間南郷づくり」では200名の会員をめざして、本年4月1日より新シリーズ(第三次)を開始します。

その為に、現在のシリーズは3月31日でポイントも終了しますが、**3月度についてはシリーズ3 キャンペーン**として、ひと月で3ポイント以上を対象に通常のポイント粗品と別途の粗品を進呈します。

その際、現在のポイントを終了し4月1日からの新会員カードをお渡しします。

新たにウォーキングを始めようと思われている方、会員になっているが最近は無沙汰の方、このキャンペーンを機会にチャレンジをスタートされませんか？

このキャンペーン期間限定で、新規会員希望者及び再チャレンジ会員用の下記のポイント記録表をコピーするか、項目を別紙に記入して、利用してください。(既に記録表をお持ちの方は不要です)

または、南しよっとセンターでコースマップと記録表の受け取りもできます。

尚、キャンペーンコースマップはQRコードから取り込むことができます。

いつでも(1日に1回)・どこでも(5コースに限定)・だれでも(地域の住民)参加できます。



(QRコード)

シリーズ3 キャンペーンポイント記録表

お名前 _____

ポイント	実施日	コース A・B・C・D・E	距離(km)	およその 所要時間	一言感想
1	月 日			時間 分	
2	月 日			時間 分	
3	月 日			時間 分	
4	月 日			時間 分	
5	月 日			時間 分	
6	月 日			時間 分	
7	月 日			時間 分	
8	月 日			時間 分	
9	月 日			時間 分	
10	月 日			時間 分	
ポイント数	ポイント		今回歩行距離		km

(※新規会員希望者及び再チャレンジ会員用)

シニアのウォーキング健康術

近年は、コロナ禍のために外出機会が減って運動不足が気になっているシニアの方も多いのではないのでしょうか。そのような方は、ウォーキングを日常生活に取り入れることで健康への効果があるとも言われています。

ウォーキングには、脂肪を燃焼させることで骨粗しょう症・高血圧・糖尿病などの生活習慣病の予防や、日光を浴びることで精神を安定しうつ病などの予防が期待でき、また、まちの風景や自然を楽しむことや、新しい友達ができることで精神のリラックス効果もあるようです。

このようにシニアの健康に最適なウォーキングの、いくつかのポイントを書き出しました。

①一日8000歩を目途に、そのうち20分は早歩き。

歩き過ぎ、疲れ過ぎは、かえって免疫力を下げることの報告もあります。

②ウォーキングの前後にストレッチをする。

ウォーキング前のストレッチは全身の血行をよくし、筋肉の温度を高めます。これにより、柔軟性がアップして捻挫やけがの防止につながります。さらに、ウォーキング後にもストレッチを行うのもポイントで、運動したことで緊張している筋肉をほぐし、疲労の回復をサポートします。

③正しいフォームと適切なシューズ・ウェアで歩く。

背筋を伸ばしてまっすぐ立ち、あごを引き、少し遠くを見るように前を向き、歩くときはつま先を正面に向け、かかとから着地し、重心をつま先へ移動させ、指の付け根をしっかり使って地面を踏みます。

また、ウォーキングシューズはランニングシューズより重みがあって靴底が厚く、歩きのサポートに特化しているものを選びましょう。

ウェアは、吸水性や速乾性の高いTシャツは、汗のベタベタやジトとした感触がなく、快適に運動でき、ウインドブレーカーは薄手でも意外に保温性があるうえ、暑くなってきたら腰に巻くなどかさばらなくて便利です。

なお、ウォーキングを習慣化するには、目標を立てるなどの工夫も大切です。ウォーキングチャレンジシップなどで交流し励まし合えることで長く続ける気持ちの盛り上げを図り、よりよい健康をめざしていきましょう。



一枚の写真から【四角5組からJR福間駅を望む】



(1997年撮影)四角区城野正雄様提供



(2023年1月)



(撮影場所)

1997年5月の写真では、福間駅東地区の開発事業が開始される前の景色で田畑が一面に広がっています。

2023年1月の写真では商業施設・マンション・住宅が建ち尽くし、写真は同じアングルで取れないようになっています。(なお、マックスバリュは2011年9月に開店しました)

日	曜	3月行事予定	場所	時間	日	曜	3月行事予定	場所	時間
2	木	子育て青少年育成部会	南しょっとC	19:30~	20	月	子育てサロン「ばくばく」	原町公民館	10:30~
2	木	子育てサロン「ポレポリ」	南しょっとC	10:30~	23	木	役員会	南しょっとC	19:00~
4	土	環境景観部会	南しょっとC	10:00~	27	月	子育てサロン「にこにこ」	四角公民館	10:00~
5	日	南しょっとGG月例会	南小運動場	08:30~			健康教室「輝」毎週金曜日 (第5週除く) 3・10・17・24日	南しょっとC	10:00~
8	水	子育てサロン「なんしょっと」	南しょっとC	10:00~			寺子屋(小学校5・6年対象) 毎週火曜日 7・14日	南しょっとC	16:00~
9	木	歌声喫茶「南しょっと」	南しょっとC	10:00~	今後の予定の変更については福津市 ホームページ内の郷づくり(福間南) で確認ねがいます。				
9	木	防犯防災部会	南しょっとC	19:00~					
11	土	環境景観部会清掃活動	南小学校周辺	09:00~					
14	火	健康福祉部会	南しょっとC	19:00~					
16	木	運営連絡会	南しょっとC	19:00~					
19	日	南しょっとGGミ大会	南小運動場	08:30~					

