

今回は、福間南郷づくりが取り組んでいる「ウォーキングチャレンジシップ」を紹介します。  
令和2年10月から始まったウォーキングチャレンジシップは3年目を迎え、福間南地域住民の健康維持やストレス解消等の健康増進を図るために企画されたものです。  
会員は、174名(令和5年1月25日現在)おり、幅広い年齢の人が会員登録しています。  
コースも13コースと様々あり、地元の歴史や文化を知りながら自分のペースで楽しむことができます。

#### ●福間南郷づくり推進協議会の事務局員さんにインタビュー●

福間南郷づくり推進協議会の事務局員である池田典彦さんにウォーキングチャレンジシップの魅力について聞いてみました。

「ウォーキングチャレンジシップは、いつでも誰でも気軽に参加できます。コロナ禍でもできることは何かないかと思い始めたのがきっかけですが、健康増進はもちろん福間南地域の文化財や自然、街並み等新しい発見、初めての出会い等が楽しめるのが魅力です。」

#### ●ウォーキングの効果●

ウォーキングは、脂肪を燃焼させる運動である有酸素運動のなかで、他の運動よりハードではなく運動が苦手な人でも気軽にできます。きれいなフォームで歩くことでより効果を発揮します。

#### ●ポイントで楽しく●

チャレンジ意欲を高めるためにチャレンジカードがあります。1周するごとに1ポイントもらえ、10ポイントたまると粗品と交換でき、日常で役に立つティッシュやゴミ袋などがもらえ、50ポイントたまると記録証がもらえます。更に500km、1000km、1500km、2000km歩かれた人には称号(ウルトラウォーカー等)がもらえます。チャレンジカードには、歩いた距離だけでなく一言感想を記入することができ、その日気づいたことをメモすることができるのも楽しみの一つです。

#### ●その他ウォーキングイベントの紹介●

その他毎年ウォーキング大会やウォーキング同好会「ワイワイ」があり、ウォーキングチャレンジ以外にも様々な取り組みをしています。

地図やチャレンジカードについては、南しょっとセンターでお渡ししています。  
コースが遠いかたは、南しょっとセンターに駐車し、センターをスタートに歩くことができます。  
皆さんも自分のペースで始めてみませんか？  
南しょっとセンターで新規会員希望者受付をしています。お気軽にお越しください。

(問合せ) 福間南郷づくり 事務局 0940-72-5138

## 研修職員の感想

●取材をとおして、ウォーキングチャレンジの魅力を知ることができました。地域のことを知るだけでなく、健康増進にもなり素敵な取り組みと思いました。その他福間南地域の事も教えていただき、貴重な時間でした。

●地域への熱い思いがとても印象的でした。市職員としてももっと地域や市民のため日々の業務に邁進していきたいです。

