

からだを守ろう！今できること【第12回】

ウォーキングで体と心を整えよう！

高齢者支援課 地域支援係 ☎(24) 0896 FAX (23) 6700 第2庁舎1階7

気温の上昇と共に雪解けも進み、屋外での運動が楽しめる季節が近づいてきました。閉じこもりがちな毎日をリセットして、まずは軽いウォーキングから始めてみましょう。

☆ 気分転換に効果があります

ウォーキングは、筋力アップや肥満予防など体への効果はもちろんのこと、ストレス解消など心にも良い効果があるとされています。

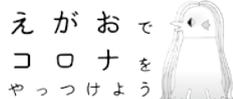
有酸素運動によって脳への血流がアップし、頭がすっきりする効果が期待できます。春先のもやもやは気持ちの良いウォーキングで解消しましょう。

☆ 運動としてのウォーキング

- ・ウォーキングの前後はストレッチを
- ・同じ距離・時間でもノルディックウォーキングだとより効果的です
- ・「もう少し歩けるかな？」と思えるくらいでやめておき、継続する
- ・ウォーキングの最中も、のどが渇く前に水分補給

☆ もやもや解消ウォーキング

- ・季節や景色を楽しみながら
- ・家族や友人と会話をしながら
- ・時間や距離を決めて、部分的に早歩きを



【詳細】《千歳市介護予防センター》☎(23) 0012 FAX (23) 0022

第16回



3か年続いた町内会活性化支援事業は3月で終了しましたが、《ちとせの輪》の活動は続いていきます。コロナ禍で町内会活動の中止や縮小を余儀なくされていますが、ワクチン接種が進むことや感染防止対策を徹底することにより、町内会活動を段階的に再開し、ちとせの輪との連携を希望する町内会も増えていくこ

3月18日(木)に幸町の《イロイロリビング》で、千歳市町内会連合会とちとせの輪のメンバーとのミーティングがありました。ミーティングには、千歳市町内会連合会の沼田会長が参加され、参加者全員で今後の活動体制をどのように整理していくべきか意見交換したほか、マッチングに向けて打合せを重ねている町内会との進捗状況などを共有しました。



ミーティングの様子

とを想定しています。千歳市町内会連合会から各町内会に配布した《千歳市町内会活性化のためのヒント集》には、ちとせの輪のこれまでの取り組みや連携のポイント、マッチングの事例などを掲載しています。改めてご一読いただき、連携をご検討ください。なお、ヒント集は、千歳市町内会連合会のホームページに掲載されています。ぜひご確認ください。



町内会活動 マッチング 進んでいます！



町内会連合会
ホームページ

