

健康 やってみよう  
むなかた  
**21**  
第90回

今回は、ウォーキングやジョギングに人気の高い、宗像ユリックスの芝生広場を市民記者が紹介します。  
■問い合わせ先  
健康づくり課 ☎(36) 1187

**マイペースで歩いて健康づくり**

まちの健康広場

**みんなが集まる憩いの広場**

6月末の日曜日・朝8時、宗像ユリックスの南に広がる芝生広場に行ってみました。市民の「健康づくりスポット」になつていると聞いていたからです。たくさんの人  
が朝の散歩やジョギングを楽しんでいました。5人6人のグループで来ている人、1人で走っている人、夫婦と思われるペアなどさまざまです。広大な広場は、温水プールやトレーニングジムがあるアクトドームに隣接していて、木立に囲まれた芝生の丘やミニユメント広場、1周2000メートルのサーキット・トレーニングコースがあります。その内側のグラウンドには、腹筋台やパーペルプレス台など、固定式のトレーニング器具が10基ほど配置されています。



固定式のトレーニング器具は誰でも自由に使えます

「コースは1周約1キロ。体重60キロの人なら、1周で約30キロのエネルギー消費になる」と書いてあります。また、効果的に歩くポイントも説明されています。  
早足で歩いていたら吉澤隆子さん（50歳代・自由ヶ丘）に話を聞きました。「自己流で運動しているの、看板のアドバイスは、とても役に立ちます。何度も読みました。毎朝8時から10時ごろまで、5周5キロを歩いたり、走ったりしています。道具もいらず手軽にできる

**ユニークなアドバイス看板発見!**

「普段の歩きをちょっと工夫」というキャッチフレーズが目につきました。看板には、

**広場でもらう元気と健康**

渡辺力蔵さん（60歳代・日の里）は「ここは、空気の良い環境が最高です。プールに来ていた妻に教えられ、妻と一緒に7年間通っています。毎日午前10時前後に7キロ、雨が降っても傘をさして歩きます。長く続けていられるのもつたいな人も増え、山好きの人に誘われて登山も始めまし

た。四塚連山は金山以外全部登りました。おかげで病院に行くのは歯医者ぐらいです。ここで健康をもらっているの、お礼のつもりで植栽担当の人たちに加勢し、強風の後、折れた樹木の片付けなどを手伝っています」と話してくれました。  
市には、健康づくりに最適なウォーキングコースなどがたくさんありま

こぼれる自然と田園風景を楽しみながら  
みなみ さと  
**南の郷を歩いてみよう**

**南郷ぐるっと健やかウォーク(20kmコース)**

南の郷クラブは、市がスポーツ振興計画に基づき調査研究を実施し、本年度設立された総合型地域スポーツクラブです。「いつでも、どこでも、だれもが」を合言葉に多目的、多世代、多志向にスポーツや文化を楽しみます。今回の事業は、南の郷クラブが主催するイベントです。  
同ウォークでは、四塚、許斐山、磯辺（そべ）山など、三方の山並みが一望できる南郷地区を歩きます。パワースポットでも有名な光岡八幡神社の大樟の木、宮若市中木のとげぬき地蔵と、同じく有名な昼掛のいぼ抜き地蔵などを巡りながらの20kmコースです。

- 日時 11月9日(日)9:00~15:00
- 雨天決行
- 集合場所 南郷コミセン・運動広場
- 対象 小学4年生以上で、自力で完歩できる健康な人
- 小学生は保護者同伴
- 定員 先着100人
- 参加料  
▽中学生以下=500円  
▽高校生以上=1,000円
- ふるまいあり
- 申込締切日 9月20日(土)
- 申込必要事項 ①住所②氏名(ふりがな) ③年齢④性別⑤電話番号
- 申込先 南郷地区総合型地域スポーツクラブ「南の郷クラブ」事務局(橋本、野口)  
▽ハガキ=〒811-3423/野坂2119-5(南郷コミセン内)  
▽FAX(34)8049
- 参加決定者には、10月中旬までに参加決定証を郵送
- 問い合わせ先 同事務局(南郷コミセン内) ☎(36)3465



7年間、芝生広場で健康づくりをしている渡辺さん

**保健師からの一言**

**ウォーキングは手軽にできる健康づくり**

豊福保健師

運動する習慣がない人は、15分程度のウォーキング(看板に示すコース約1周=1km)で体を慣らしましょう。継続することで体力がつき、歩幅が広がってくると、「同じコースを歩くのにかかる時間が短くなってきた!」など変化が現れてくるでしょう。慣れてきたら、自分のペースで時間や距離を増やし、ウォーキングで得られる脂肪燃焼や心のリフレッシュなどの効果を感じてください。

市では、各地区コミュニティと協働で、各地区コミュニティのお勧めウォーキングコースと見どころを紹介した「ウォーキングマップ」を作成しています。ウォーキングマップは、各コミセンや健康づくり課(西館1階)などに置いてありますので活用してください。

「先日、グローバルアリーナの七夕キャンドルに参加し、天の川に見立てた美しいキャンドルを体験した。足元のキャンドルに興味津々の子どもたちに丁寧に説明するスタッフや、一緒に短冊を飾ったり、寄り添い合っ

てきた。来月は防災の日。これを機に、防災意識をしっかりと持ち自分には何ができるかを考えたい(み)

■先日、グローバルアリーナの七夕キャンドルに参加し、天の川に見立てた美しいキャンドルを体験した。足元のキャンドルに興味津々の子どもたちに丁寧に説明するスタッフや、一緒に短冊を飾ったり、寄り添い合っ

**編集後記**

日本各地に大きな爪痕を残した台風8号。今年