

地域の歩行イベント「みとや元気ウォーク」

2021/7/8

雲南市三刀屋町三刀屋地区の住民で結成された「運動ひろめ隊」と研究所うんなんが協働で取り組んでいるイベント「みとや元気ウォーク」を、6月15日に三刀屋町内で行いました。

平成26年に始まった「みとや元気ウォーク」は、参加者との会話を楽しみながらお散歩感覚で気軽に参加できる歩行イベントです。地域住民の健康増進はもとより、閉じこもり予防や生きがいづくり、人目につきやすい商店街を歩くことによる地域の活性化などを目的とし、からだを動かすことに加えて、地域の人同士の交流の場にもなっています。短い距離をゆっくり歩き、好きな場所から気軽に参加できるので、普段一人ではなかなか歩かない、杖や押し車が必要な高齢者の方もよく参加して下さいます。

コロナ禍でしばらくお休みしていたこのイベントですが、今年の4月から再開しました。例年に比べて参加者は若干少なくなりましたが、この日は約18名の方の参加がありました。外出自粛の影響もあってか、体力・筋力の低下が見られる高齢者の方もおられ、改めて、今後こうした地域の健康づくり活動が継続できるように、そしてイベントが安全で効果的なものになるように、研究所からもしっかり支援していきたいと思っております。

「みとや元気ウォーク」の次回の開催は9月14日(火)です。(夏期はお休み)参加希望の方は研究所うんなんまでお気軽にお問い合わせください。(新型コロナウイルス感染症の状況や天候などによってスケジュールは変更になる場合があります。)



(教室担当：吾郷運動指導士)

身体教育医学研究所うんなん

TEL:0854-49-9050

<https://www.shintai-unnan.com/>