



ウォーキングで健康づくり

「目に青葉 山ホトトギス 初鯉」との名句もありますが、風薫り、こいのほりが気持ちよさそうに泳ぐ中、五感で気候を楽しめる本当によい季節となりました。楽しいゴールデンウィークを過ごされている方も多いことでしょう。

私もこの時とばかりに、今月15日に開催される石鎚山系元気ウォーキング大会に向けて体力づくりに励んでいます。天空の路・四国アルプスで、皆さんと一緒に鮮やかな新緑と爽やかな風を感じたいですね。

ウォーキングは、近年、健康維持や体力向上への関心が高まる中で、誰もが簡単に取り組める健康づくりのひとつとして注目されています。西条市でも、市民の皆さんの健康づくりの一環として「ウォーキングで健康づくり事業」を以前から実施しておりますが、より多くの皆さんに広めていくため、平成26年度には市内各所に25のウォーキングコースを定め、それらをまとめたウォーキングマップを作成しました。

このウォーキングマップ、健康づくり推進員が実際に歩いて作成したもので、各地区の公民館などをスタート地点とし、その周辺をめぐる4～5キロメートルのコースが掲載されています。特徴的なのは、健康づくり推進員それぞれの視点で選定した神社仏閣、文化財などの情報はもとより、その地域ならではのちょっとした身近な情報などが多数盛り込まれていることです。日常では見逃しがちな、地域のさまざまな情報に触れることができる興味深い構成になっております。

もう既に全25コースを完歩した方からは「他地区の景色の良いところや素晴らしい寺院など、今まで知らなかった西条の良さを感じた」「道端の草木や花を楽しみ、歴史や先人の苦勞がよく見えた」との感想をいただきました。

ウォーキングの良さは、歩くことによる健康の増進だけではありません。郷土を見つめなおし、地域を深く知る良いきっかけになるもので、健康な体と豊かな知識を同時に身に付けられ、豊かな感性を磨くことにつながります。幼少期に路地裏を探険し自分だけの宝を発見した喜びを懐古しながら、地域の魅力をまた見つけ出していきたいものです。

ウォーキングマップは、公民館や保健センターなどに置いてありますので活用いただき、皆さんの健康づくりに役立てていただければ幸いです。ウォーキングを通して、最上のまちづくりを目指していきたいと思っております。



▲ウォーキングマップ

ようこそ市長室・移動市長室へ

市長が、市民の皆さんの声を直接お聞きします。皆さんのご参加をお待ちしています。

- 対象 市内各地域で活動する自治会などのグループや団体
(1グループ当たり30分から1時間程度)

■日時・場所

- 5月17日(火) 9時～ 東予総合支所
- 5月17日(火) 13時30分～ 本庁
- 5月18日(水) 9時～ 丹原総合支所
- 5月18日(水) 13時30分～ 小松総合支所

- 参加方法 各開催日の1週間前までに、本庁広報広聴課、または参加を希望される各総合支所総務課へ申し込みが必要です。各場所3団体程度を予定。申し込み多数の場合は先着順。

■問合せ

- 市庁舎新館1階
広報広聴課 広聴係
TEL0897-52-1243
- 各総合支所
総務課 総務調整係
- ※電話番号は17ページ上段