

【学友林 伐採した木の整理をしました】

5月に里山整備事業を行い、学友林の枯れ木を合計 30 本くらい伐採して子供たちが安全に遊べるようにしました。結果、太陽光が地面に届いて気持ちよく遊べる環境になっています。【役員会便り第35号で報告】

5月の作業では、枯れ木の伐採まで行いましたが、伐採した倒木の整理はできませんでした。その為、保育園児の遊び場としてトラロープで囲った中は枯れ木が倒されたままの状態でした。

今回、六区の鈴木さんから提案をいただき、保育園児が遊ぶのに危険が無いように伐採した木の整理をしたので報告します。

【とき】令和6年11月4日（月）9時～12時

【場所】学友林

【参加者】六区：鈴木隆加康さん 三区副区長：長谷部功三さん まちづくり委員会会長：中島良彦さん 副会長：小木曾みどりさん 小林好雄 会計：塩澤明美さん

【ようす】

残っていた枯れ木も伐採しました



園児が乗って遊んでも大丈夫な倒木は残しました。不安定な倒木は2mくらいに切断して安全な場所に纏めました。



チェーンソーで丸太を縦半分にカット！プロの技ですね！

鈴木さんの提案で倒木からベンチを作成



この丸太から作ります

完成した2台のベンチと座り心地を検証中？

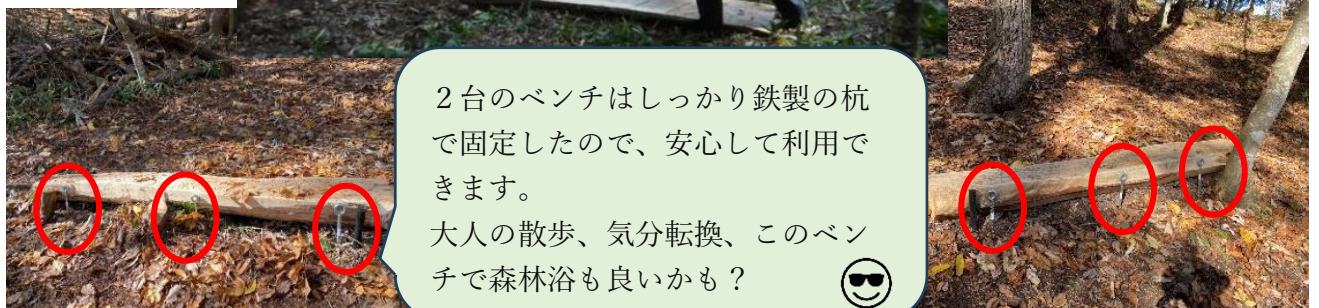


座り心地が良いように



2台のベンチはしっかり鉄製の杭で固定したので、安心して利用できます。

大人の散歩、気分転換、このベンチで森林浴も良いかも？ 😊



【第2回 緩やかなウォーキング 歩き方講座】開催

健康福祉委員会（市瀬あつ子委員長）は、昨年につづいて今年も講師に酒井浩文さん（ソウル五輪競歩代表）をお迎えして「第2回緩やかなウォーキング歩き方講座」を開催しました。

【日 時】令和6年11月16日（土）9:00～

【場 所】かわらんベウォーキングコース

【講 師】酒井浩文さん（ソウル五輪競歩代表）

【参加者】19名

【ようす】「正しい歩き方を覚えて最大限の効果を得られるウォーキング方法について」そのコツを教えてくださいました。

今回も、ポールウォーキングの効果についてウォーキングコースで実践しながら紹介していただきました。

ポールウォーキングは、二本のポールを持つことで転倒を防止しながら歩くウォーキングスタイルで、「安全に運動効果が得られる」効率の良い運動です。誰でもすぐに始められ、健康改善に期待ができ、加齢によるフレイル（身体機能障害）予防にも有効です。また、全身を使いながら歩くので筋力アップにも効果的です。



健康福祉委員会は「緩やかなウォーキング50回達成 チェック表」を各戸にお配りしております。今回の歩き方講座がウォーキング50回達成のお役に立てたなら幸いです。

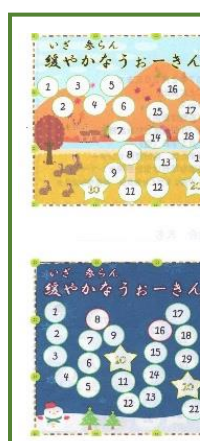


参加賞は特注のクッキー
【ウォーキングをする人】

☆☆参加者の声☆☆

ご参加いただいた若い方から、「今回の講座は開催日が土曜日でしたので参加できました。酒井さんの講座をいつも受講したいと思っていましたが、平日は勤めているのでなかなか参加できませんでした。今回は参加できて嬉しかったです」・・・と嬉しいお言葉をいただきました。

計画した私たちも嬉しかったです。健康福祉の事業に幅広い年代の方々に参加していただけるように今後とも開催日・内容を区民のみなさんの要望に沿った事業にしていきたいと思えます。



緩やかなウォーキング チェック表

【このチェック表の使い方】

期間：令和6年4月1日～令和7年2月28日まで
(チェック表は3ヶ月ごとに提出)

場所：ご自分のウォーキングコース

方法：歩いた日はチェック！（距離は自由）

※11カ月の間にチェック50回達成で記念品贈呈

提出期限：第3回 令和7年1月17日（金）

提出場所：各区の健康福祉委員または、自治振興センター

※チェック表が追加が必要な場合は自治振興センターへ

川路まちづくり委員会 健康福祉委員会

目指せ、
50回！

