

---

## 仲間とともに、楽しくウォーキング

～閉じこもり予防啓発ウォーキング大会を開催しました～

---

去る3月12日、徳島市の徳島中央公園において「閉じこもり予防啓発ウォーキング大会」を開催、各地域の老人クラブ会員や一般高齢者ら約80名が集まりました。

この大会は徳島県老人クラブ連合会が自殺予防の一環で行うもので、閉じこもりを防ぐとともに、外出のきっかけとして気軽に取り組み、健康づくりにもなるウォーキングの普及を図ることを目的としました。

大会当日は、春の訪れを思わせる爽やかな天候に恵まれ、公園内の蜂須賀桜が満開となるなど、絶好のウォーキング日和となりました。

はじめに、NPO法人徳島県ウォーキング協会の櫻井会長から、ウォーキングの効果や正しい歩き方について講習があり、靴の選び方や水分補給の大切さ、継続して行うことで足腰の強化や糖尿病の予防、心肺機能の向上にも効果があること、そのためにも前屈みにならずに真っすぐ立って歩くことが重要であることなどを話されました。

準備体操のあと、実技に移り、県ウォーキング協会の先導で出発、公園内の木々や草花を觀賞しながら、会話をしながら歩いて行きました。コースは鷺の門前広場を出発し、城山の東側から助任川沿いの遊歩道を進み、市立体育館東側から内町小学校の南側へと回り込んで行きました。休憩をはさみ、SL展示の前と通って、2周目は小回りのコースを歩き、鷺の門前広場へと戻りました。およそ2キロのコースを1時間弱をかけて歩き、薄らと汗ばむ程度の運動となりました。

最後にストレッチと健康関連グッズの当たる抽選会を行い、全日程を終了しました。

