



連載
企画

全国健康福祉祭
みんなでねんりんピックを盛り上げよう！

第1回 地域推進員の活動



石狩市の地域推進員の皆さん。左から千葉賢二さん、栗谷益太郎さん、片岡横子さん、嶋田哲夫さん、波佐光洋さん。活動中は、大会キャラクター「うっさん」の姿が描かれた紺色のスタッフジャンパーを着用しています！

「ねんりんピック北海道・札幌2009」では、全国の選手や役員の方たちを心から温かくお迎えするため、道民の皆さんに大会のPR活動を積極的に行っています。その中心となって活躍されているのが、今回ご紹介する地域推進員の皆さんです。

地域からの推薦を受けて、ねんりんピック北海道・札幌2009実行委員会が委嘱している地域推進員は、まさに大会PR活動における「地域のリーダー」。全道では95人が選ばれ、そのうち石狩市では5人の方が、昨年10月に委嘱されました。地域推進員に求められるのは、自主的なPR活動です。例えば地域推進員が所属する団体や、日常の地域活動、趣味などのサークルにおいてPR活動をしたり、地域の中で大会への協力を呼びかけながら、ポスターを貼ったり、リーフレットや啓発グッズを配布するなど、PRが可能な場所の確保に努めます。



店内に大会ポスターを貼らせてもらいながら大会を宣伝。地域推進員の皆さんの地道なPR活動はこれからも続きます。

今後は、石狩市実行委員会ともさまざまな場面で連携をとりながら、より多くの市民の皆さんに試合会場に足を運んでいただけるよう協力してPR活動を展開する予定です。まちで開催されるイベント会場でも5人を見かける機会が増えるはず！引き続き応援よろしくお願いします。



ねんりんピックの広報マンとして頑張っています！



地域推進委員
嶋田哲夫さん

私たち地域推進委員は、石狩市内各地で「ねんりんピック」のPR活動をしています。

このPR活動は、それぞれ自分たちが住んでいる地域を中心に行うため、市民の皆さんにより近いところで情報提供ができると思っています。例えば私の場合、町内会の新年会など集まりがあれば出かけて、大会のパンフレットを配ったり、ご近所のお店にお願いして大会ポスターを貼らせてもらいながら、皆さんにお知らせしているわけです。

ところで、このPR活動のときに「一番聞くのが「ねんりんピックって何？」「初めて聞いた」という声。そういうわけで、今ほどにか「ねんりんピック」を一人でも多くの方に知ってもらうことが先決と、出かけるときも「ねんりんピック」のスタッフジャンパーを着て歩くなど、地道に頑張っています。

そんなPR活動からいろんな交流も生まれ、期待します。大会に訪れる人たちに對してどんなおもてなしができるか、一緒に考えてくれる仲間が増えること何よりうれしいです。ぜひ私たちの活動にご理解とご協力を、そして皆さんのお知恵をぜひとも貸してください！

すこやかロードを歩こう!

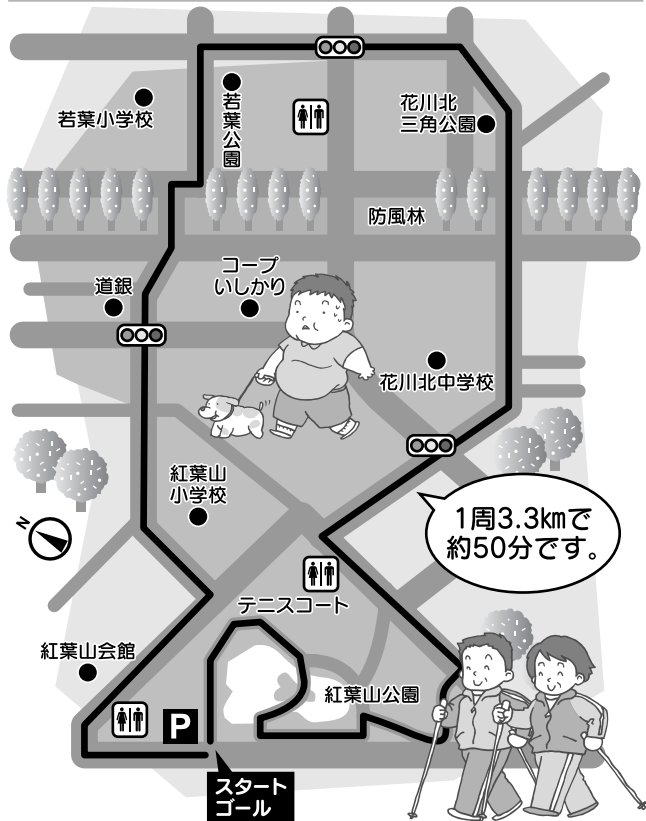


「すこやかロード」は、健康運動を推進するための環境整備の一つとして(財)北海道健康づくり財団が認定するウォーキングコースで、市内では昨年10月末に2コースが認定されています。

新緑がすがすがしく、ウォーキングに適したこの季節。自然の息吹を楽しみながら、歩いて健康づくりを始めてみませんか?

紅葉山公園・遊歩道コース

場所: 花川北2-3



コースの特徴

野球場やテニスコートなどがあって、スポーツやウォーキングの場として親しまれているコース。芝生や池、樹木も多く、時折アオサギも飛来します。

恋人の聖地あいロードコース

場所: 厚田区厚田(厚田公園)



コースの特徴

後ろは山に覆われ、前面は日本海が広がる夕日の美しいコース。少し急な坂はあるが景観が良いのでゆっくり楽しみながら歩くことができます。

(財)北海道健康づくり財団のホームページも併せてご覧ください。 <http://www.hokkaidohealth-net.or.jp/>

第1回 すこやかロードを歩く会 ~ノルディック・ウォーキング編~

お友達や家族と一緒に歩きませんか。お子さんも大歓迎です!

対象 市民

※小学生以下は保護者同伴。145cm以下のお子さんはストックを使わず歩いていただきます

日時 5月24日(日)9:30~11:30

集合場所 紅葉山公園

内容 ①ノルディック・ウォーキングの体験講習

②実技:「紅葉山公園・遊歩道コース」を歩きます。ストックを使わなくても参加できます。※雨天時は紅葉山小学校体育館で実施

講師 (社)日本ウォーキング協会 ウォーキングライフマスター 江川 淳氏

持ち物 上靴、飲み物(汗をかいた時の水分補給)、外を歩くのに適した靴、服装。
※専用のストックは、主催者で準備します

定員 150人(先着順)

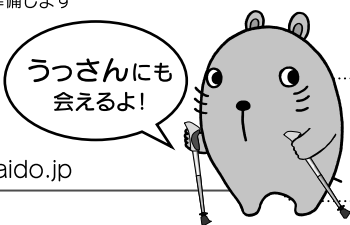
費用 無料

申込締切 5月15日(金)

申込・問合せ スポーツ健康課

☎72-6123

✉sportsk@city.ishikari.hokkaido.jp



ノルディック・ウォーキングって何?

2本のストックを持って歩く、誰にでもできる運動です。普通に歩くよりもストックを使うことでエネルギー消費が20%程度上がるといわれています。また、ストックを持つことで首や肩のコリを解消し、ひざや腰にかかる負担を軽減します。

B&Gウォークラリー ~北の大地を歩こう~

身近に取り組むことのできる「歩く」運動で、あなたの健康な体づくりを応援します。歩いた距離で北海道一周を目指しましょう。

内容 早朝のウォーキング、スポーツや町内会行事など「歩く」運動として距離を記録。距離の計測方法は、歩数計を用います。

登録 個人で登録。登録者には、ウォーキング記録表など資料を送付します。

実施期間 6月1日(月)~10月31日(土)

申込方法 電話またはファクスで申し込み

そのほか 歩数計の貸出をします。

申込・問合せ (財)石狩市体育協会

☎64-1220 ☎64-1222