

令和4年度 大船渡市市民活動支援事業活動報告

団体名 大船渡市歩こう会

事業名 長寿ウォーキングの案内板設置

事業概要

盛川河川敷を有効活用し、ウォーキングする人が目標を持って歩けるように、また健康維持・増進のために案内板を設置。歩きながらの会話や自然との関わりの中で、楽しみながら、老若男女問わず誰でも、体力づくりや工夫により、長寿百歳を目指すことを目標に取り組んだもの。

実施効果

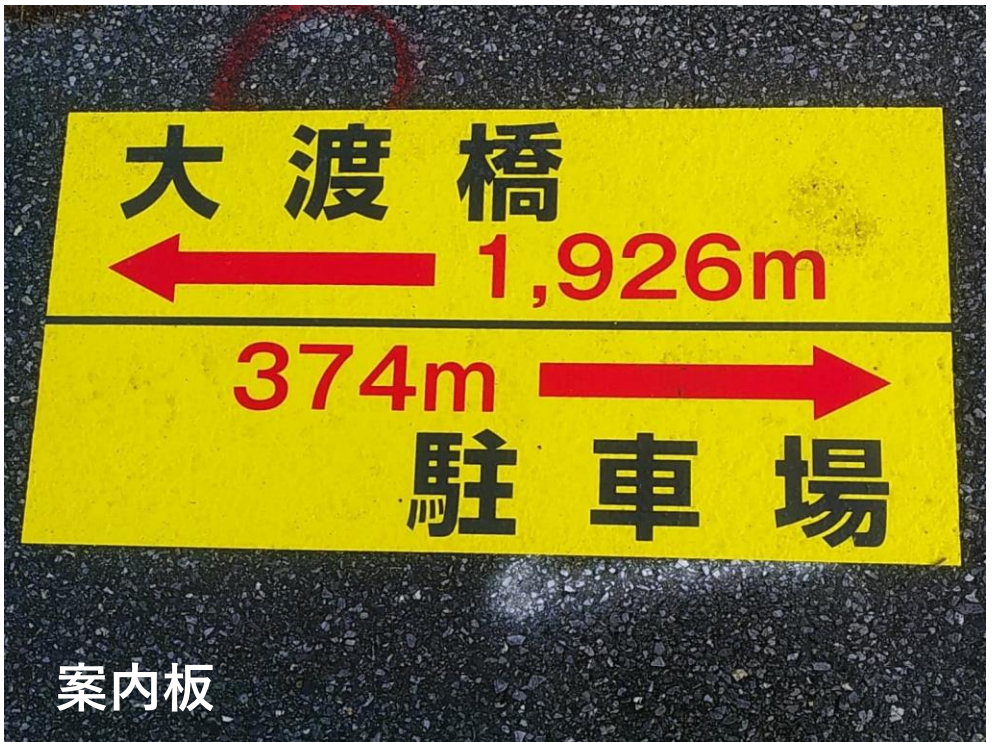
案内板を設置したことで、ウォーキングする目標となり、運動できる喜びや歩いた距離の達成感を得られているように感じている。ただ散歩するだけでなく、距離数が分かることで、目標を持った体力づくりとなり継続できる。

今後の展開

私たちの活動が、高齢者を含めた大船渡市民のみなさんに役立つものとなり、さらに、ウォーキングダイアリーを作成することで、個々で歩いた距離が、岩手県一周や日本一周などの達成感を持って、歩くことの励みや楽しみにしてもらおうような工夫で、ますます健康維持・増進の一役になるような活動を続けていきたい。

市民のみなさまへ

私たちの大船渡市歩こう会は、盛川河川敷で、気仙の山々を仰ぎみ、おしゃべりしながら、歩いています。
みなさん、私たちが設置した案内板を、一度ながめにきませんか。盛川河川敷をウォーキングしませんか。
みなさん、歩くって気持ちいいですよ、歩いて健康になりましょう。



試歩会の様子



一緒に健康の第一歩を

大船渡市 歩こう会 長寿ウォーク案内板設置 盛川河川敷に

大船渡市歩こう会（佐々木一朗会長）は、このほど、盛川河川敷遊歩道に「長寿ウォーク案内板」を設置した。案内板には距離数などが書いてあり、どのくらいの距離を歩いたか歩行者に伝えるものとなっている。佐々木会長（80）は「歩けるうちに歩いてほしい。こ

れをきっかけに、健康につなげてもらえれば」と期待する。案内板の設置は、市の市民活動支援事業補助金を活用して実施。老若男女問わず取り組めるウォーキングによる先月末に設置されたばかりの案内板を確認する歩こう会のメンバー

案内板は、遊歩道の要所までの距離を示す黄色いものと、競技場一周の出発点などを示す青いものを用意。このうち、青い案内板は2カ所に設置し、一観天望気を推測しよう」「山川草木の移ろいを見よう」という文言を添えた。

一方、黄色い案内板は、遊歩道の要所に計14カ所設置。河川敷駐車場近くに青い案内板と併せて設置されたものは、猪川町の大渡橋まで2300メートルの距離があることを伝える。

同会では、4日に実施した例会で初めて案内板を確認した。市内を中心に、一関市や遠



野市から計20人が参加し、佐々木会長から案内板に関する説明を受けたあと、効果的な歩き方などを学びながら河川敷をウォーキング。盛川の堤防を往復するなど、合わせて10キロの道のりを歩き、爽やかな汗を流した。佐々木会長は、「工事中も歩いている人から『これはいい』と大評判だった。山川草木を眺めながら歩くことで、健康長寿につなげてもらえたら」と話していた。

「試歩会」東海新報掲載記事