



取材日：令和2年3月13日(金)

発行／金沢市社会福祉協議会 〒920-0864 金沢市高岡町 7-25

TEL 076-231-3571

http://www.kana-syakyo.jp

大野町地域サロン ウォーキング倶楽部【大野地区】

～きっとあなたも歩きたくなるはず！～



【靴一つあれば、特別な道具は要りません！】

「今日はみんなで、金石の寺院群を巡るコース！」
この「ウォーキング倶楽部」は、月2回、主に金石や大徳方面を中心にウォーキングを楽しんでいます。
会員16名で、女性参加者の割合は多いですが、男女問わず、みなさん、和気あいあいと楽しんでいます。



【新しい発見があるかも！？】

普段は何気なく車で通り過ぎてしまうところも、季節の草花や路地裏の景色を楽しみながら歩くことで、新しい発見ができるのも大きな魅力の一つです。
「家にいると食べてばかりでダメやね…」
景色を楽しみ、気持ちよい汗をかき、胸いっぱい酸素を取り込むことで、健康増進につながっているそうです。



【みんなと歩いて“ポジティブ”に！】

「歩きに来とるんかしゃべりに来とるんか、分からんわ」
最近の出来事や楽しかったことなど、みんなと話ながら歩くことも、大切なストレス解消となっています。
みんなで持ち寄ったおやつの交換から話が広がることもあり、毎回、「あっ」という間に終わりの時間です。
運動とおしゃべり、どちらも健康には不可欠のようです。

【 活動の基本情報 】

- ・開催日：毎月第2・4金曜日
- ・時間：9:00頃出発
- ・対象者：大野町在住の方
- ・出発：日吉会館
(大野町5-81)
- ・連絡先：大野町地区
社会福祉協議会
(076-268-3896)

【 取材メモ / 取材者：上田浩貴 】

＜取材でわかった活動の効果＞

- 健康増進
- フレイル予防
- ストレス発散
- 集いの場
- お互い見守り・見守られ
- 情報交換

※…地域にとって…個人にとって

＜取材の感想＞

大野町にお住まいのみなさん、体力増進やストレス解消になりますよ！
一緒に参加しませんか？

