

地域で育む

健やか力

「地吹雪」に代表される津軽の厳しく長い冬。その真っ只中にある西北地域は、外出の機会や手段が限られ、積雪のため運動する場所の確保も難しく、どうしても運動不足になりがち。一方、食塩摂取量が多いなど生活習慣上での課題もあり、働き盛り世代の早世が多い状況にあります。



初回モールウォーキングレッスン

行うこととしました。初回は、ウォーキングトレーナーのデューク更家氏を講師に招き、レッスンをを行ったほか、健康づくりへの意識も高めてもらおうと地域の保健関係者の協力で健康測定会も実施しました。

その後も、毎月第2・第4火曜日には、デューク更家氏の公認スタイリストによるレッスンを継続して実施（平成27年も実施予定）。このレッスン日以外にも、モールウォー

キングする方が徐々に増え始めており、更に10月下旬からは、歩行数などに応じてポイントを付与する「イオンつがる健康ポイントプログラム」がスタート。これをきっかけに、更にも多くの方々が参加してくれることを期待しています。

そんな私たちの思いにイオンモールつがる柏も賛同してくれ、昨年7月26日にモールウォーキングをスタートさせました。せっかく開催するのであれば、より効果的なウォーキングを実現したいとウォーキングレッスンも



地域の方と一緒に、
取り組みやすいことから始める、
それが継続につながる第一歩です。

この地域ならではの特性を踏まえた健康づくりです。

【西北地域／環境活用型健康づくり応援事業】

寒い冬でも楽しく モールウォーキング



【中南地域／ラン&バイクで健康増進観光推進事業】

斬新なアイデアで 仲間と楽しく健康づくり



笑顔あふれる岩木山一周ファンライドの参加者

これからも、
地域の方々と一緒に、
楽しく体を動かしながら
健康づくりを目指します。

平均寿命が全国一短い青森県。その理由の一つに挙げられる運動不足を解消するため、今年度はさまざまなことに取り組みました。

その一つとして、初心者でもジョギングやサイクリングを気軽に始められようとしてコースマップを作成（平成27年3月末までに完成・配付予定）。

例えば、弘前市役所前をスタートし、禅林街、りんご公園、最勝院五重塔、AtoZメモ

リアルドッグなどの観光名所を巡り、弘前市役所に戻るコースは、地元の方はもちろん県外から観光やビジネスで訪れた方々でも存分に楽しめること間違いなしです。

NPO法人スポネット弘前や中南地域を中心に活動するランナー、サイクリストと一緒に、10回以上ワークショップや現地調査・試走を重ね、生み出したコースの数々。だからこそ、魅力的なコースばかりを開発できたのだと実感しています。

また、昨年8月には、弘前市及びチャレンジヒルクライム

岩木山実行委員会と連携したイベント「岩木山一周ファンライド」も開催。これは、時間やスピードを競うのではなく、参加者が約10人ずつのグループに分かれ、気持ちよく走れるスピードで岩木山を一周するというもの。イベントには、約100名が参加し、全員が無事に完走できました。途中の休憩ポイントで、嶽きみなど地域の名産品をいただいたことも、大切な思い出となりました。

そして、初夏に行われる「弘前城リレーマラソン」の冬バージョンとして2月11日には「弘前城リレーマラソン冬の陣」を開催します。これは、冬場、家に閉じこもってしまいがちな地域の方々の意識を変えたいという思いで実施するもので、雪が積もった中でも気軽に走れることに気付いてもらえるでしょう。

運動は、誰かにやらされているという意識だと長続きしませんが、自らが楽しみながら参加することで継続につながります。それは、私たちにとって新たな発見の一つでした。