

幸せロードマップ



市民の手作りウォーキングマップ

平成20年1月から始まった幸せロードマップ作り講座。約半年の期間を経て、ようやく完成しました。マップは2種類、計6コースを紹介しています。

なお、マップについては市役所保険年金課、ウェルス幸手情報コーナーおよび健康増進課、各公民館で配付しています。また、市ホームページからもご覧いただけます。(http://www.city.satte.lg.jp/)

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

なぜ？マップ作り

市では「市民一人ひとりが生涯を通じ元気で、幸せな暮らし」を実現するため、健康日本21幸手計画を作成し、健康づくりに取り組んでいます。

しかし、平成19年度に計画の中間評価を行い見直したところ、市民の平均歩数が減ったことがわかりました。これを受け、市民発信の健康づくりや市民同士のネットワーク作りが見込めることから幸せロードマップ作りを企画しました。



さあ！マップ作り

作成したのは講座に参加した「幸手てくてく探検隊」の市民(40人)のみなさんです。

埼玉県ウォーキング協会の講師を招き、歩き方やマップ作りのいろはを学んだあと、実際にコースを作っていました。

マップ作りに関しては、みんな初心者。どんなコースにしたいか、何を掲載するか一つひとつ話し合いながら決めていきました。

初心者向けの短めコースや安全を考慮したコースなど、机上で作成したコースを最終的に探検隊の足で確認しながら修正していきま

した。探検隊のみなさんの気配りと、工夫がたくさん盛り込まれていて、長年幸手に住んでいても、改めて気付く史跡や幸手の風景がありました。

いつしか、「手に取った人が歴史や自然を楽しみながら、いつのまにか健康を手に入れている。」そんなマップを目指して、完成しました。



▲マップに色づけ



▲コース選定会議



▲コースの構想図

シューズの正しい履き方

- ① つま先部分に余裕を持たせて履きます。
靴ひもはシューズを履くときには、ゆるめに。



- ② かかとで軽く地面を叩くようにして
かかとをトントンします。



- ③ そのままゆっくりと体重をつま先へ移動し、
つま先立ちになって靴ひもでしっかり固定します。



★新たなる幸手を発見!?



みなさんも玄関のドアを開けて、歩いてみましょう。
▼まずは、体調チェック！
無理して歩いてても効果はありません。
▼そして、準備運動！
体に運動することをやさしく教えてあげます。
▼さらには、水分補給！
体の7割は水分です！適宜水分補給を。

では、ランニングをしよう

◆ ◆
普段歩き慣れていない人は
歩くきつかけに、歩いて
いる人はさらに楽しみを見
つけていただけますように。
そんな願いが込められてい
ます。

- ① まずは、コースの一部を
歩いてみることから始め
ましょう！
② 慣れてきたら、マップに
載っていない自分だけの
見所をこっそり発見して
みましょう！
③ 計画をして、おともだち
とワイワイお弁当を持っ
て、ちよつと遠出のウォ
ーキングをしてみましょ
う！

探検隊からの アドバイス



▲幸手てくてく探検隊



シューズの正しい履き方

- つま先部分に余裕を持たせて履きます。靴ひもはシューズを履くときには、ゆるめるように。
- かかとで軽く地面を叩くようにしてかかとをトントンします。
- そのままゆっくりと体重をつま先へ移動し、つま先立ちになって靴ひもでしっかり固定します。



健康日本21幸手計画
日常生活の歩数
現状値 5844歩(H19年)
目標値 9000歩以上

※1000歩増やそう！

さくら、ごぶし
しんりよく
きんもくせい
さんか、こうよう