



スリーハート レポート



生活支援コーディネーターが
本宮の  を紹介します！



「歩く」ことは人間の基本動作であるだけでなく、健康増進・維持・気分転換など心身の健康面への効果や地域コミュニケーションの活性化など、さまざまな効用をもたらします。今回は、みんなで歩くことを楽しんでいるグループ『本宮歩こう会』の活動を報告します。



仲間と一緒に
ウォーキングで健康づくり
『本宮歩こう会』



令和6年5月24日 本宮歩こう会バスの旅
会津柳津福満虚空蔵尊にて

『本宮歩こう会』は、平成2年に発足され、歩くことが好きな人たちの集まりです。活動日は原則毎月第4金曜日とし、各回の参加は自由となっています。
健康維持はもちろん、各地の名所や神社仏閣などを訪問して見聞を広めると共に、参加者同士の親睦を深めることを目的としています。行き先は市内外様々で年に2〜3回はバスや電車を利用して遠出の小旅行も実施し、多い時には30人位で出かける時もあります。



歩きながらおしゃべりするのが楽しみ♪



「今日も無理しないで頑張ろう！」と出発前に意気込むみなさん



涼しい木陰で水分補給

8月23日は薄曇りの天気でしたが、7人の参加者がえほかに集合。残暑が厳しく蒸し暑かったためか普段より少ない人数でしたが、集まった方々は元気がいっぱい！足マークの黄色い旗を持って歩き始めました。
この日は、えほかを出发し、まゆみ小学校前を通り、蛇の鼻遊楽園を目指すルート。
「暑いから休憩しながら、ゆっくり行くな」と言いつつ、みなさんの足取りは軽やかでした。
「こうして会ってみんなの顔を見るのが楽しみ」
「二人では歩く気にならないけれど、みんなと一緒に歩くなら目標に向かって頑張れる」と、笑顔でうなずき合うなど終始笑い声が絶えず、全員が無事に完歩しました。



目的地の蛇の鼻遊楽園に到着！スイレンの池の前で記念撮影

『本宮歩こう会』は連帯感と達成感を得られる素晴らしい活動です。
歩くことは人間にとって最高の薬ですね。
みなさんも気の合う仲間とウォーキングをしてみてもいかがでしょうか。

