



①富士山



②箱根山

裾野市健康増進課は、歩くことに楽しさや爽快感を体験し、日常生活の中で運動習慣を取り入れることが出来るよう、市民誰でも気軽に参加できるウォーキング事業を開催しています。

毎週火曜日は運動の日とし、市福祉保健会館を発着としたウォーキングコースを定め、推奨時間内に自分のペースで仲間と楽しく市内の史跡・観光スポットを巡り、健康増進を図っています。

北に「霊峰富士」を眺め、東には天下の剣「箱根山」を見ながらの「寄り道ウォーキング」は、裾野市だからこそ味わえる景観の中で、健康づくりに最適なコースが楽しめます。



1寄り道



2寄り道

のんびり寄り道ウォーキングマップには、10コース(2.5km~6.0km)が設定されていて周りの景観を堪能しつつ、始めは自然に笑顔が作れる速さのニコニコペースで歩きましょう。慣れてきたら少し汗ばむ程度までペースをあげるなど調節しながら無理をしないように設定されています。



3

参加者は、福祉保健会館ロビーの受付で出発時間の記入とゴール予定時間を確認し、受付完了した人からそれぞれコースに沿って歩き始めます。



本日(平成31年4月23日)⁴は、芦ノ湖から取水している深良用水ゆかりの地である深良地区3.4km(40分)コースを歩きます。⁵
道路わきの石仏や石垣が、皆さんを快く迎え入れてくれます。



参加者は、自分にあったペースで無理せず、のんびりと歩きながらも薄っすらと汗ばむペースで深良用水の川の流れに沿って歩いていきます。⁶
庭先に咲いていたツツジの鮮やかな花びらが目に飛び込み、私達の疲れをいやしてくれました。⁷



出発地点の裾野市福祉保健会館には、40分かけて3.4kmを歩きぬいた参加者が続々と到着し、到着時間を記載しています。⁸⁻²

健康づくりは、ひとりで実践すると挫折するケースを多く見かけます。仲間がいると張り合いができ継続することが出来ます。
「ただ長生きするのではなく、元気なまま年を重ねる」、そのためには日常生活の中で「運動・食生活・社会参加」、この3要素をどのように受け止め実践しているのかを、今一度「ふじ33プログラムチャレンジ版」を確認して健康寿命を延ばす取り組みをしたいと思います。

取材：富士・富士宮・北駿地区 担当特派員 渡邊英機