

「DSプエルト」はシニアのセカンドライフを支援する沼津市「夢ある人づくり塾」1期生有志で立ち上げたグループです。「夢ある人」になるためには「行動」「コミュニケーション」「好奇心」の3個の「こ」が大切だと教えていただきました。

せっかく集まったのだから「まずは仲間づくりから、夢を語り情報を交換しながら自分のやりたいことに気付こう！」を合言葉に活動を開始しました。

私たちは「体力や老後の不安もあるが、仲間と一緒に楽しく人生を送りたい」「沼津のために何かしたい、地域のお役に立ちたい」と願って活動しています。

絵手紙教室の開催をはじめ、それぞれの地域で介護予防に役立つノルディックウォーキングを推奨し、楽しんでいます。



渡辺さん

渡辺茂樹さん(69才)、平成31年2月から、かなおかノルディックウォーキング(愛称、清流)始動です。

仲間と一緒に緑の中を歩くのは本当に気持ちがいいですね。四季折々の自然の変化を楽しみながら、ノルディックウォーキングをしませんか。気軽にゆるーく活動します。毎月第2・第4火曜日、午前9時半にあしたか広域公園南側駐車場に集合。午前11時頃に解散。



金岡地区開催



岩崎さん

岩崎君男さん(69才)、平成29年2月14日(火)沼津市・長寿福祉課主催の沼津市では初めての大平ノルディックウォーキングに参加し約4kmを歩きました。

大平はぬまづの宝100選にも選ばれています、16番目の「大平の石神・石仏群」です。三方を山に、一方を狩野川に面した大平地域は245其の石仏が点在しています。それぞれの石仏には物語と歴史があり、自然豊かな地域で石仏を見ながら、「ノルディックウォーキング」も楽しめます。



大平地区開催



吉田さん

吉田一男さん(69才)、沼津市のノルディックイベント等でノルディックサポーターとして活動しています。ノルディックウォーク公認指導員の資格も取得し、サポーター活動に活かしてゆけるよう心がけています。体力や老後の不安はあるが、ノルディックサポーターの活動を通じて健康づくりをし、健康長寿推進のお手伝いをする事で、生きがい&やりがいのある人生を生き切りたい！！
皆さん 一緒に楽しく歩きましょう！！



サポーターとして活動



小澤さん

小澤輝夫さん(63才)、かどいけ地域包括支援センター主催、門池地区連合自治会協力の門池公園ノルディックウォーク体験会のお手伝いを3回行いました。コースは、ぬまづの宝100選の門池を一回りでき、歩きやすく整備された遊歩道を進んで行くと木々の青さが気持ち良い、木立ちのある丘が広がります。その一角にある東屋からは、キラキラ光る門池の水面を見ながら休憩するには、うってつけのポイントもあります。
初めての方から経験者の方まで、楽しめる門池を訪れては如何でしょうか？



門池公園体験会

「ノルディックウォーキング」は、フレイル予防の一環として膝や腰などの疾患により歩行に不安のある方が安全に歩くための手段として利用されている他、心肺機能や筋力の向上、ダイエットにも効果があり、その有効性から全国に広がっています。

取材：沼津・南駿地区担当 生きがい特派員 福田和男