

# スポーツの秋

10月は  
『体がつくり  
強調月間』です



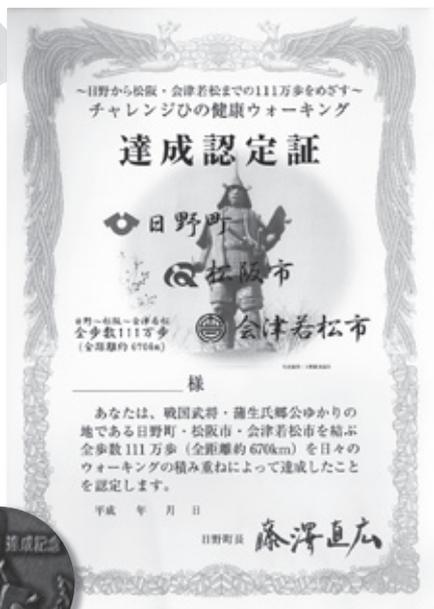
# チャレンジひの 健康ウォーキング

～日野から松阪・会津若松までの111万歩をめざす～

ウォーキングは、特別な道具や施設が必要なく、いつでもどこでも気軽にできる運動です。ウォーキングを始めたら、長く続けることも大切です。そのためにも目標を持って歩いてみませんか？

この「チャレンジひの健康ウォーキング」は、戦国武将・蒲生氏郷公ゆかりの地である日野町・松阪市・会津若松市を結んだ距離約670km（歩数約111万歩）を目標として、自分のペースでコツコツと歩いた歩数を積み重ねていくものです。

これをきっかけに、ウォーキングを暮らしの中に習慣づけて健康づくりに取り組みましょう。



認定証と記念品

記録した通算歩数が、111万歩（約670km）を達成した方には達成認定証と記念バッジを贈呈します。記録用紙を保健センターに提出してください。すでに18人の方が達成されています。あなたの達成をお待ちしております。

近所や公園、川沿いや田んぼ道などお気に入りのコースを歩き、その歩数を記録用紙に記録していきます。公民館や各種団体などが主催するウォーキングに参加して歩いた歩数も記録しましょう。

まずは「チャレンジひの健康ウォーキング記録用紙」を入手しましょう。記録用紙は、保健センターや公民館、町のホームページにあります。

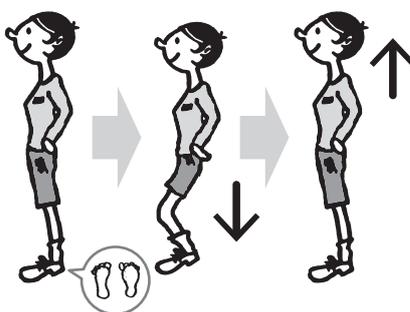
## チャレンジの方法

◆問い合わせ先 保健センター ☎6574

# さあ運動をはじめよう!

～運動をはじめて健康寿命を伸ばしましょう!～

- ①腰に手を当て、肩幅くらいに足を広げ、姿勢を良くして立ちます。その時に足先はまっすぐにしておきましょう。
- ②上体が前かがみにならないようにしつつ、膝がつま先よりも前に出過ぎないようにゆっくり曲げます。
- ③ゆっくりと元の姿勢に戻していきます。



今月は  
「スクワット」です!  
ヒップ・太もも・ふくらはぎ  
の横を強くする運動

## ワンポイントアドバイス

ゆっくりと呼吸をしながら行いましょう。続けることが大切です。女優の故森光子さんもされていた体操です。



紹介したのは…  
介護予防講師  
運動指導士  
福田 美和 さん