

楽しく健康をサポート

ふらの ノルディック ウォーキング協会



▲みんなで歌いながら手拍子に合わせて楽しく運動する麻町サロンのスタッフ

2 本のポールを使って歩行運動を補助しながら、健康増進や転倒防止など、運動能力を高めるノルディックウォーキングに取り組む、ふらのノルディックウォーキング協会（松田英郎会長）。平成6年に設立され、山菜採りやぶどう狩りなどを交えながら40人の会員が毎月活動しています。協会では、今年の1月から新たに歩行や認知症に効

▼専用の棒を使って腕や指の体操する参加者たち



▲ふまねつとのDVDを見ながら事前に学習

果がある「ふまねつと運動」に取り組む部門を設立。3月29日には協会のメンバー4人が麻町児童センターを訪れ、麻町サロンのスタッフにふまねつと運動を指導しました。インストラクターの資格を有する協会の南部栄一さんは「楽しくゆかいな時間にしたい」とあいさつし、DVDを見たあと、軽い運動でウォーミングアップ。参加者全員が和んだあと、協会メンバー指導のもと、ふまねつと運動を行いました。参加者からは「サロンの人数が多いのでふまねつとは難しいと



▲上手くできてもできなくてもハイタッチしてコミュニケーション

思っていました。スタッフが覚えることでこれから取り組んでいけると思う」との声も聞かれました。

「ふまねつとは、住民主体の健康づくりの推進や地域のコミュニティ力を高めるために効果的なもの」と話す南部さん。また、松田会長は「行政の介護予防事業の中でも取り組んでいくので、協会としても住民の役に立てればと思います」とふまねつと運動に対する期待を話します。

協会では、麻町や布部地域のほか、6月には山部地域のサロンに向くなど「地域みなさんに声をかけてもらえれば、協会として協力していきたい」と今後健康増進に向けたボランティア活動を展開していきます。