

# 地域の“わ”

多くの人は、自分が暮らす「地域」がもっといきいきとしたところになればいいなと考えていると思います。そんな地域になるように、地域資源や経験を活かし、地域で楽しく活動をしている団体を紹介します。

## 楽しみながら、元気にウォーキング！

### 【のら里くら里健康ウォーキングの会】 代表 豊原 弘晶さん



#### 活動紹介

「ウォーキングを通してみんなで健康になろう」を目指して活動。  
ウォーキング DAY  
毎月第4日曜日 9:00  
集合：ふれあい広場  
(京葉銀行横) のら市会場

平成20年のら里くら里健康バーチャルウォーキング実行委員会としてスタートし、昨年ウォーキングを通して町内の自然や文化に親しみ、ウォーキングの楽しさを広め、健康への関心を深めてもらおうと名称を変更しました。

代表の豊原さんは「昨年度開催したウォーキング教室や健康講座、毎月開催しているウォーキングDAY、イベント等を通して町民の方の健康志向が高いことがわかりました。一人ではなく、



12月4日県民ウォーク「成田みちを歩こう」実施。52名参加。安食から成田山新勝寺までたどり着きました。

みんなで関わることで健康管理や心の健康について考えるきっかけづくりにつながっているように感じます」と話してくれました。

毎月開催しているウォーキングDAYでは「タイムトライアルウォーキング」を行っています。これは例えば個人で3km歩く時間を申告し、限りなく申告した時間に近い人が上位になります。自分の歩き方もわかり、ベビーカーを押しながら、または杖をつきながらなどゆつくりと自分のペースで歩きますが、達成感があります。ぜひチャレンジしてみてください。

会では3月19日に里山・房総のむら春風ウォーキングを開催します。また30kmウォーキングも企画中です。豊原さんは「会のメンバーの中には歩くのが不自由な人もいますが、楽しんで歩いてもらうために、それぞれやれる事を決め、やっている仲間をまとめていく役目は結構楽しいですよ。これからが楽しみです」と語っていました。

毎月開催のウォーキングDAYに参加してみませんか。

(取材山野井)

## 地域で住民活動をしている人たちの「はじめの一步」

私はこちらで  
はじめました！

女性編  
【NO.10】

「仲間との出会いから」

梶川 博子

住民活動に顔を出し始めたのは約10年前。長年の仕事をやめ、時間にゆとりができたので、支援センターに行きました。そこで知り合った方々と環境をテーマにする会を発足しました。活動してみると、会社の間関係では得られなかったさまざまな出会いがあり、違った面での自分の視野の広がりを感しました。

現在は、発足した会の理念を少し変えた「水と緑のチャリクルスカエ」で放置自転車のリサイクルを主にする活動を続けています。

またフリーマーケットを主催し、出店料で栄町の美化活動をする「クルクル“パツ”の会」でも活動しています。和気あいあいとなっている活動日や楽しみ会等が心待ちとなり、

初めの一步に  
ラッキー！！

