

# おじゃまします

## 歩きながら健康に！

楽しく・木もく・ウォーク



みなさんと集合！

『楽しく・木もく・ウォーク』の会は『いつまでも元気で若々しく』を目標に活動し、毎週木曜日に布鎌大橋に集まり体操をしてから歩き始めます。会員は60～80代まで11名です。平成18年からこの会をはじめ、来年で10周年を迎えます。会員の方に話を聞くと「みんなで歩くから続けられる」と言っていました。

今回は、布鎌大橋から小林駅・小林中学校を通り布鎌大橋までの約1時間半のコースでした。天気によってコースを変え1日に約1万歩も歩き、多い時では2万歩まで行く時もあるそうです。遠い日には布鎌大橋からジョイフル本田まで歩いたそうです。休憩や買い物もでき、暑い時期は歩く時間も短いので、誰でも無理せずに参加できます。季節によっても行く場所が異なり、春は小林牧場の桜を見に行き、秋には紅葉を見に行き、1年に1・2回はバスや電車を使い松戸などの遠い地域にも行くそうです。みんな笑顔で話しながら、楽しそうに歩いていました。さらに、坂や階段で楽々上り下りをしていてとても体力がありすごいと思いました。この会を始めて病気が治り、薬が要らなくなった話を聞き、週に1回歩くことは本当に健康になるということを実感しました。歩いている間においしいお蕎麦屋さんやカモがたくさんいる湖を教えてもらいました。

会員の方は「友達ができたり、体力がついたりいいことばかり」と言っていました。取材をして、ウォーキングをしている方のことや多くの場所が知れて楽しかったです。これからも楽しく歩き、いつまでも健康でいてほしいです。

取材担当：大貫（栄中2年）



全員で体操中☆

## 《栄町立栄中学校職場体験》



10月8日(木)9日(金)栄町立栄中学校2年生女子2名が支援センターで職場体験をしました。広報誌「支援センターだより12月号」の1面3面を担当しました。団体や行政の取材、写真撮影、原稿作り、パソコン入力などを行い2日間で紙面を完成させました。

知らない人取材し、話を聞くことはとても緊張したと思います。ふれあいまつりの準備の中、たくさんの人が行きかうセンターできちんと挨拶もでき、私たちも楽しい時間を共有することができました。「楽しく木もくウォーク」の皆さん、栄町消防署の方々ご協力ありがとうございました。

初めて支援センターに来て取材をして予想外で驚いたことがたくさんあり、とても良い体験をさせていただきました。ここでの体験を忘れずこれからの生活に生かしていきたいと思います。(岩崎志緒理)

取材をし、人との接し方や文章の書き方などを学べたので将来に役立てられるようにしたいです。仕事が多い中、次々とすばやくこなしている姿を見て私も見習うようにしたいです。明るく話していただき安心して体験できました。(大貫友莉)



パソコン入力中

