

### ウォーキングのポイント

ウォーキングのポイントを、アクアドームの健康運動指導士さんに聞きました。

#### ●服装

- ▽動きやすい服装
- ▽寒暖差がある場合に備えて脱ぎ着しやすいよう、重ね着をしておく

#### ●持ち物

- ▽飲み物（運動時の水分補給用）
- ▽帽子（日焼け、日射病予防）
- ▽タオル（歩くと汗をかきます）
- ▽間食（疲労時の栄養補給）
- ▽レインコートや折りたたみ傘などの雨具（急な雨に対応できるように）
- ▽その他、カメラ、小銭など

#### ●水分補給

水分が不足すると脱水症状や心筋梗塞の危険性が高くなります。水分補給のポイントは、のどの渇きを感じる前に飲むこと。一気にたくさん飲むのではなく、1回の水分補給の目安量は、200ml（紙コップ1杯）です。歩行時には、30分に1回を目安とします（\*）。

ただし、緑茶やコーヒーにはカフェインが入っていて、利尿作用があるため適していません。水やスポーツドリンクがお勧めです。

（\*）参考文献「図解・運動生化学入門P92」／編著・伊藤朗

#### ●良い歩き方



より安全、効果的にウォーキングを楽しむためにも、以上の注意点、ポイントを踏まえてウォーキングを楽しんでください。また、ウォーキングマップには、普段気づくことのできない、宗像の見どころがたくさんあります。ぜひ活用してください。

●相談料 無料

●事前申込必要。詳細は問い合わせを

●申込・問い合わせ先 福岡若者サポートステーション

☎092(739)3405

\*受付は、月々金曜日、午前10時～午後5時



●熊本地震被災地の人的支援のため、福岡県の自治体を手組んで職員を派遣。志願して益城町の避難所に入った。■家屋の損壊がひどく、多くの被災者が避難所に身を寄せた。互いに手を取って前向きに生きる姿を見て、逆にパワーをもらった。■復興への道のりは長い。できる限りの支援を続けていきたい。

（い）

●小学校で開催された出前コンサート取材へ。子どもたちは本物の生演奏を聞き、驚きと喜びの表情にあふれていた。■音楽があふれるまちづくりを進める市と宗像ユリックスは、ミール音楽祭などのイベントを準備している。■多くの人が音楽に触れるきっかけづくりのため、これからも情報発信していきたい。

（か）

●30歳代でアキレス腱断裂。疲労が残る体で運動したために負った。■病院で「頭ではまだ大丈夫と、思っているが体は年齢相応。無理しそうな時は傷跡を見て」と。今でもハビリの数カ月を忘れない。■自分の体の様子を知るためにも適度な運動を。宗像の景色に癒やされながらのウォーキングは心にも良さそうだし。

### むなかたタウンプレス

ウォーキングマップは、各地区コミュニティと宗像ユリックス・アクアドーム、市健康課が協働で作成しています。コミセンを拠点に、宗像の歴史や名所、自然を満喫できる地域の人おすすめのウォーキングコースを紹介。消費エネルギー量

「ふらり唐津街道」赤間コースです。赤間地区は、今年3月に完成したVol.7は、赤間・東郷地区コミュニティを歩くコースです。赤間地区は、

歩くのは苦手というみなさん。地元の魅力に触れながら、ちょっとした観光気分です。ウォーキングにチャレンジしてみませんか。毎日自宅周辺をウォーキングしている人も、たまには気分を変えて他の地域を歩いてみましょう。歩く距離も伸び、世界が広がって新しい発見があるかもしれません。

ウォーキングは特別な道具も必要なく、自分のペースですすめられる有酸素運動です。ダイエット効果や、肥満予防による糖尿病や高血圧などの生活習慣病の予防・改善効果があります。適度に体を動かすことで気持ち

回復やストレス解消などにもつながります。「面倒くさい」「時間が無い」とウォーキングをあきらめている人も、ふだん楽しくしている趣味や毎日の通勤などの中で、楽しみながら歩くことを意識してみてください。

●申込先 公益財団法人国際青少年研修協会

●提出書類 指定の参加申込書、保険証のコピー

●申込締切日 7月20日（水）

●日時 毎月第1火曜日、第3木曜日、午前10時～午後5時

●場所 市役所1階・第2相談室

●内容 キャリアコンサルトによる個別相談など、自立に向けた支援を実施

●対象 「仕事はしたいけれど、コミュニケーション力に自信がない」「履歴書の空白期間が長くて不安」などの悩みを抱える、無業の15～39歳の人

●相談料 無料

●事前申込必要。詳細は問い合わせを

●申込・問い合わせ先 福岡若者サポートステーション

☎092(739)3405

\*受付は、月々金曜日、午前10時～午後5時

### ウォーキングマップ Vol.7が完成しました

# 宗像を歩こう！

## ウォーキングのすすめ



第112回

これまで作成した市のウォーキングマップは7種類、全30コース。地元の魅力に触れる、いろいろなコースを歩いてみませんか。

■問い合わせ先 健康課 ☎(36)1187



ウォーキングマップで宗像の魅力を感じましょう

### なぜウォーキングがいい？

ウォーキングは特別な道具も必要なく、自分のペースですすめられる有酸素運動です。ダイエット効果や、肥満予防による糖尿病や高血圧などの生活習慣病の予防・改善効果があります。適度に体を動かすことで気持ち

●対象 小学3年生～中学3年生

●定員 先着25人

●プログラム参加料 9万円

●別途、旅費必要

\*詳細は問い合わせを

●申込締切日 7月20日

●日時 毎月第1火曜日、第3木曜日、午前10時～午後5時

●場所 市役所1階・第2相談室

●内容 キャリアコンサルトによる個別相談など、自立に向けた支援を実施

●対象 「仕事はしたいけれど、コミュニケーション力に自信がない」「履歴書の空白期間が長くて不安」などの悩みを抱える、無業の15～39歳の人

●相談料 無料

●事前申込必要。詳細は問い合わせを

●申込・問い合わせ先 福岡若者サポートステーション

☎092(739)3405

\*受付は、月々金曜日、午前10時～午後5時

小笠原諸島アドベンチャースクール参加者募集

●期間 8月16日（火）～同22日（月）

●場所 東京都小笠原村父島

●内容 シュノーケリング体験、ウミガメ飼育体験、トレッキングなど

▽郵送 〒141-0003 1/東京都品川区西五反田7-15-4 / 第三花田ビル4階

■問い合わせ先 同協会 ☎(6417)9721

福岡若者サポートステーション 宗像サテライト

### 編集後記

熊本地震被災地の人的支援のため、福岡県の自治体を手組んで職員を派遣。志願して益城町の避難所に入った。■家屋の損壊がひどく、多くの被災者が避難所に身を寄せた。互いに手を取って前向きに生きる姿を見て、逆にパワーをもらった。■復興への道のりは長い。できる限りの支援を続けていきたい。