



ワンデーワークショップ

～お散歩マップづくり～

まごころ部（健康）

6月3日（月）10：00より
「ワンデーワークショップ～お散歩マップづくり～」（共催：健康増進課）を開催し、地区内16名と文化財室から2名が参加しました。



帝京大学 佐藤真治教授による「ウェルビーイング well-being（幸福感）」と豊岡病院理学療法士 西田昌平氏の「正しい歩き方講座」の後、3班に分かれ下加陽、沖加陽周辺を歩きながら、風景などを写真におさめました。途中、新川用水路の除塵機を見学し、新川土地改良区 理事長 森垣義樹さんに説明をしていただきました。

午後からは、撮った写真にコメントを添えて「お散歩マップ」を完成させ発表しました。

最後に文化財室 谷岡さんより明治時代の円山川改修計画測量図と出石川改修計画測量図を見ながら昔の川の形の解説を聞きました。

参加した皆さんは『ウェルビーイング（幸福感）』を感じる事ができたと思います。

ウェルビーイングの時代が来ると考えられています

ウェルビーイングとは心身ともに健康で、さらに社会的にも満たされた幸福をいいます。

幸せの研究から、「地位や名誉、お金があれば幸福になれる＝HAPPY（ハッピー）」とは違う『五感で感じる喜び』『ドキドキ、ワクワクする刺激』『社会とつながる喜び』など一人一人の主観的な幸福感のことです。



ウェルビーイングを叶えるウォーキングのポイント5

① お散歩からでも大丈夫

「ちょっとそこまで歩いてみようかな」くらいの気持ちで出かけてみましょう。日常生活の中に歩くことが自然と組み込まれるようになるのが理想です。

② 滑らかに歩く

関節を傷めずに歩き続けるために自分に合った歩き方をしましょう。

③ 筋トレ・ストレッチを行う

ウォーキングだけでは筋力アップは望めません。筋トレやストレッチを習慣化しましょう。

④ 五感を使って歩く

空気を肌で感じ、木々や花々を見ながら歩いてみましょう。いつもの道も、五感を使って歩くと、新しい発見があるはず。小さなことにも気づき、喜べると、脳にも良い刺激になります。

⑤ 人に会いに行く、人と一緒に歩く

たくさん歩いている人ほど、人や社会とのつながりが多いとされています。まずは外に出て歩いてみましょう。慣れてきたら、人を誘って歩いてみましょう。誰かと一緒に歩きことで、継続しやすくなり、より活動的になれます。

正しい歩き方とは自分に合った歩き方です。個人によって股関節や膝関節の状態が違います。年齢が上がると、股関節が硬くなっていきます。無理に大股で歩くと、後ろに反った姿勢になり、歩幅が小さいと前傾姿勢になります。



つま先と膝を進行方向に向けて関節をねじらない歩き方を心がけましょう。

ねじる歩き方は踵が傾いて靴底が片減りする 경우가多く、膝痛などの原因になります。靴のかかとがすり減ったら、新しいものに履き替えましょう。

左右の足の間隔（歩幅）をとる

目を閉じて足踏みした時の幅が自然な間隔です。足の親指側に荷重する安定した歩き方をしましょう。

無理のない歩幅

上半身をまっすぐ保持し、踏込足の踵から足裏に柔らかく着地して乗り込める広さが目安です。日頃から、足のマッサージやストレッチをして柔軟性を保ちましょう。

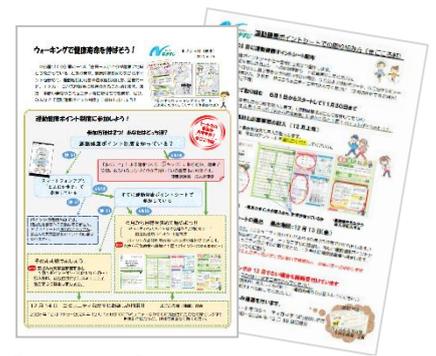
簡単マッサージ・・・さする・たたく、足指の曲げ伸ばし、土踏まずの指圧、足首まわし

豊岡病院理学療法士 西田昌平氏のお話より

新様式の運動健康ポイントシートを全戸配布

一世代に2枚ずつ配布しています。コミュニティなかすじお楽しみ抽選の応募方法を掲載してます。詳しくは別チラシをご覧ください。

まごころ部（健康）



「Walk to 大師山」は雨天のため中止しました

人づくり体育部
里づくり部 合同企画



6月23日（日）に予定しておりました、ウォーキングで大師山自然公園（中筋の魅力の場所）へ行く予定でしたが、雨天のため中止としました。里づくり部会も連絡事項のみを紙面とLINEで行いました。

人づくり体育部のBBQ 懇親会も雨天のため中止しました

人づくり体育部

6月23日（日）の体育部会のBBQ 懇親会は雨天のため中止しました。次回部会でBBQ 懇親会の開催について改めて話し合います。



県民交流広場でケールシェアしましょう



夏の暑いひと時、コーヒーを飲みながらゆっくり過ごしませんか？
宿題・読書・遊びなどに利用できます。（予約不要）

期間：7月1日～9月30日 平日 ※火曜日は休館日
時間：午後1時～午後4時



【まちたんけん】 中筋小学校2年生がコミュニティセンターを訪問!!



5月30日(木)「まちたんけん」に中筋小学校2年生の児童5名と先生がコミュニティセンターを訪れました。施設とコミュニティ事業の説明の後、館内を探検してもらいました。また遊びに来てくださいね。

【新川学習】 中筋小学校4年生の地域学習!!

6月17日(月)中筋小学校4年生(児童10名・先生1名)が新川学習にマイクロバスで出かけました。

上郷の蓼川井堰、新川樋門と下加陽にある除塵機、サイフォン(サイホン)を見学しました。新川土地改良区理事長 森垣さんと



と副理事長 安達さんから新川の歴史や設備、利用についての説明がありました。

なお、新川学習には(一財)中保会の助成を受けています。

トピックス1

新川用水路にゴミを捨てないで!

新川土地改良区より

新川「除塵機」に集まるごみの量は年間で約15tになります。雑草や枯れ枝、ビニールシート等の切れ端、空き缶やペットボトル、コンビニ弁当の空パック等に加え、希に動物の死骸が流れてきます。

最近、特にお茶やジュースのペットボトルやビールやジュースの空き缶が多く流れてくるので大変困っています。

ポイ捨てはやめましょう。



トピックス2

大師山自然公園のキャンプ場は多くのキャンパーで賑わっています

大師山自然公園協力会より

利用は無料です。
占有はできません。

きれいに利用しましょう!



ゴミは各自持ち帰りをお願いします。



大師山自然公園協力会理事で整備と管理をしています

- ・桜まつり前と秋(11月頃) ... 公園内の草刈り・池の清掃等
- ・毎年7月第2週の日曜日 ... 公園内の草刈り・溝掃除等

※中筋地区住民…上、下地区が1年交代で草刈り作業(引野区は毎年)

- ・月2回程度(中旬と月末頃)…公園内の清掃
- ・公園内の不具合場所を豊岡市都市整備課へ報告

避難所運営マニュアル勉強会

タカノ目・助け合い

日 時：7月21日(日)
午前9時30分

場 所：中筋地区コミュニティセンター集会室
内 容：避難所運営マニュアル勉強会 他
参加者：タカノ目・助け合い部員・各区長

菊づくり講習会 菊づくり実行委員会

日 時：6月29日(土)
午後1時30分
場 所：中筋地区
コミュニティセンター
指 導：植坂修一氏
内 容：誘引の仕方



日 時：7月7日(日)
午後1時30分
場 所：旧中筋幼稚園舎
指 導：植坂修一氏
内 容：①誘引の仕方
②鉢替えの方法
③資材配付(各区長へ)

服 装：汚れてもよい服装

※6月29日、7月7日

菊の鉢を持参し、誘引の指導を受けたい方へ

菊の3枚葉が12cm位伸びた状態になって
いることを確認してください。
茎等を折らないようご注意ください。

問合せ
コミュニティ
なかすじまで
23-3746

文化まつり作品展示会 今年度は作品募集期限を早めます

今年度は作品募集(エントリー)の期間を
10月中旬ごろまでとします。

10月下旬から作品、もしくは作品サイズ
の報告を受け付けます!

詳しくは9月25日号でお知らせします。

中筋地区コミュニティセンター臨時休館のお知らせ



8月13日(火) ご不便をおかけいたしますが
14日(水) ご理解いただきますよう
15日(木) お願いいたします。

コミュニティなかすじ 活動・行事予定 (7月)

日	曜日	事務局が主催する会議・事業	貸館・グループ等	日	曜日	事務局が主催する会議・事業	貸館・グループ等
1	月		新川土地改良区9:30 3B教室10:00	17	水		豊岡竹部9:00 たて川グループ13:30 着付け教室19:30
2	火	休 館 日		18	木		シルバー会グラウンドゴルフ練習
3	水		豊岡竹部9:00 たて川グループ13:30	19	金		
4	木		シルバー会グラウンドゴルフ練習	20	土		パソコン教室9:30
5	金			21	日	タカノ目助け合い部9:30	
6	土		パソコン教室9:30 団体長会議10:00	22	月		
7	日		菊づくり講習会13:30	23	火	休 館 日	
8	月			24	水		豊岡竹部9:00
9	火	休 館 日		25	木		
10	水		豊岡竹部9:00 区長会19:30	26	金		
11	木		己書倶楽部19:30	27	土		
12	金			28	日		
13	土			29	月		献血9:00
14	日			30	火	休 館 日	
15	月		3B教室10:00	31	水		豊岡竹部9:00
16	火	休 館 日					