



高齢化社会が進む中、生きがいをもって暮らすためには健康を維持することが第一と考えます。運動不足になりがちな中高年のときから運動を習慣づけることが健康寿命の延伸につながります。その手段として、町では気軽にできる運動の1つである「歩く」ことをお勧めしています。

じつは、町の観光PRキャラクター「さくらっきー」の趣味は散歩なんです。さくらっきーも歩きながらいろいろなことを思いめぐらせ、歩くことは5つの良いことがあると思ったようです。歩くことが一石二鳥ではなく、一石五鳥にもなる内容をご紹介します。

歩くことは一石五鳥と思えば、なおさら歩きたくなる

1. 健康にいい

人間は動かないことで多くの弊害が起きます。骨、筋肉、血液、細胞が不活発になると、体力低下だけでなく病気にかかりやすくなります。まずは活動し続けること。「歩く」ことは主に体力を維持するための運動ですが、早歩きとなれば肥満、筋肉低下、骨粗しょう症などを防ぎ、健康増進に役立ちます。足は第二の心臓といわれます。足を動かすことで血液が体全体に送られていると意識すれば、「健康」を実感しながら歩けるのではないのでしょうか。



歩くことは...



大河原町観光PRキャラクター「さくらっきー」ウォーキングバージョン

2. 家計にいい

近くの買い物、用足し、通勤でも車に乗ってしまいがちですが、なるべく歩くことによって、車を使わない習慣を身につけると、ガソリン代が浮くことになり、家計にうれしい結果になると思います。とくに、短距離走行時における車の燃費は悪いので、家計を助けていると思って歩いてみませんか。



3. 環境にいい

車を使わないということは排気ガスが出ないことになります。1台ぐらいと思うと二酸化炭素削減に貢献できないかもしれませんが、多くの皆さんが車の使用頻度を下げることで少なからず町の空気はクリーンになると思います。二酸化炭素が原因とされる温暖化を進めないためにも、車を使わずに歩くことは環境にとって良いことではないのでしょうか。

4. 癒しにいい

車は速くて便利ですが、かたや町の中の出来事が見えないこともあります。歩くことで、季節ごとの花々、緑の濃さ、川のせせらぎ、空の色や雲の形、山々の表情、空気の寒暖、鳥のさえずり、風情ある史跡、元気な子どもたちなど、四季折々、地域ごとでも、数えきれないほどの町の癒しスポットに出会えます。歩きながら、自分ならではの癒しスポットを探すのも楽しいと思います。



5. 交流にいい

外に出ることで人と出会います。歩いている最中に「おはようございます」「こんにちは」と、知らない人でもあいさつするだけで気持ちが楽になります。次には笑顔であいさつもできます。あいさつはお互いを心地よくしてくれる魔法です。知り合いであれば近況を話し、人とのつながりを感じさせてくれます。歩く仲間ができれば、なおさら歩きたくなると思います。



楽しいこといっぱい!!

上谷児童館こどもまつり

南小学区の子どもたちが毎年楽しみにしている「上谷児童館こどもまつり」が10月1日に開催されました。

オープニングは児童クラブの子どもたちによる手話による歌の披露とジュニアリーダーのお兄さん・お姉さんたちとのゲームで盛り上がりました。

オープニング終了後、子どもたちは館庭に設けられた「ストラッカー」や「くじびき」などのお目当てのコーナーに一目散。どのコーナーもすぐに長蛇の列となりました。館内では工作やバザーコーナーのほか、ホットドッグややさそばなどの模擬店もあり、来館者はお腹も満たしながら、時間が経つのも忘れ楽しい一日を過ごしました。



一生懸命練習した手話を披露する児童クラブの子どもたち。



何が当たるかお楽しみ。「くじびき」コーナー。

緑あふれる町へ 百万本植樹事業 (みどりづくり支援事業)

10月2日、橋本交流センターの駐車場及びその横にある防災広場において、宮城県の補助事業である「百万本植樹事業 (みどりづくり支援事業)」が行われました。当日は、一斉清掃も行われていたため、橋本地区の皆さんが2班に別れて作業を行い、植栽にあたった約30名の皆さんの手により、サトザクラやサツキツツジなど111本の苗木が1本1本丁寧に植えられました。

橋本交流センターと防災広場は地域コミュニティの活動拠点として平成27年2月に新設されており、今回の植栽により、これからも地域の皆さんに親しみのある施設として活用されることが期待されます。



▲手際よく作業を行う橋本地区の皆さん。

交通事故ゼロを目指して 秋の交通安全運動合同出発式

9月21日、秋の交通安全県民総ぐるみ運動として「柴田郡内4町・大河原警察署合同出発式」が、えずこホール1階平土間ホールで行われ、大河原町、柴田町、村田町、川崎町の交通安全関係者約150名が集まりました。

当日は、ホール内で交通事故犠牲者への黙祷、大河原商業高等学校生徒会長の佐々木絢音さんへの一日警察署長委嘱状交付などを行い、えずこホール前で警察車両数台で交通安全パレードを行いました。パレード後は、フォルテ前の県道を走行するドライバーに啓発品を配布し、安全運転を心がけるよう注意を促しました。

日没が早まる時期なので、夕暮れ時は早めのライト点灯を行う、普段よりも速度を落として走行するなど、交通事故を発生させないよう安全運転を心がけましょう。



▲啓発プラカードを掲げて、県道を走るドライバーに安全運転への注意を促しました。

さあ、みんなで Let's Walk!