

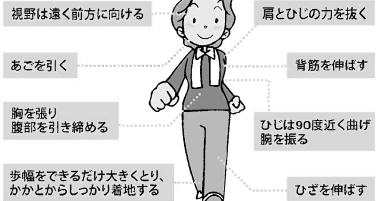
元気に楽しく歩いて 毎日健康!

のびのびとからだを動かしたくなるこの時期は、健康生活をスタートさせるにはぴったりの季節です。
 まずは、ウォーキングで基礎体力をつけることから始めてみませんか。
 歌島2丁目から百島2丁目まで、区内を横断する大野川緑陰道路は、約3.8kmの歩行者・自転車専用道路です。
 この道路には、高木約1万本、低木約12万本の100種類にも及ぶ樹木があり、四季折々の景色が楽しめます。
 ウォーキングをしながら、自分のお気に入りの風景を探してみたいはいかがでしょうか。

日々のちょっとした工夫で運動習慣を身につけませんか。
 ウォーキングは有酸素運動の中でもっとも手軽にできる運動です。
 歩いて移動する機会をできるだけ多くつくりましょう。

正しい歩き方で暮らしに運動習慣を

運動効果を高めるために、正しいフォームを覚えてウォーキングをしましょう。歩いていて全身が汗ばんでくる程度の強度を目安にしてください。



日常生活の中でのウォーキングのすすめ

ウォーキングを始める前に足に合ったシューズを選ぶ

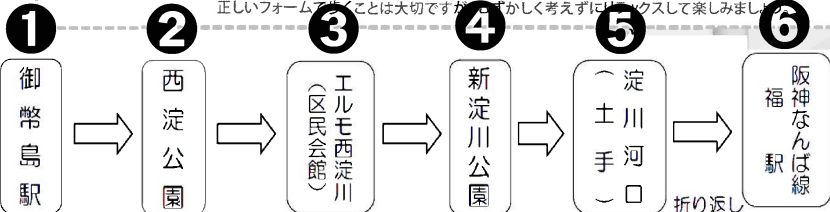
選び方のポイント

- ひもで調節できるもの
- つま先に1cmのゆとりのあるもの
- かかとがフィットしたものを
- 通気性があり圧迫感がない
- 靴底は厚めで柔らかさがあり適度に曲がる、足の幅や甲の高さが合っていて窮屈でないもの

足の運び方・ステップ

1. ひざを伸ばして かかとから着地
2. かかとからつま先に 重心を移動
3. つま先で踏み込んで しっかりキック

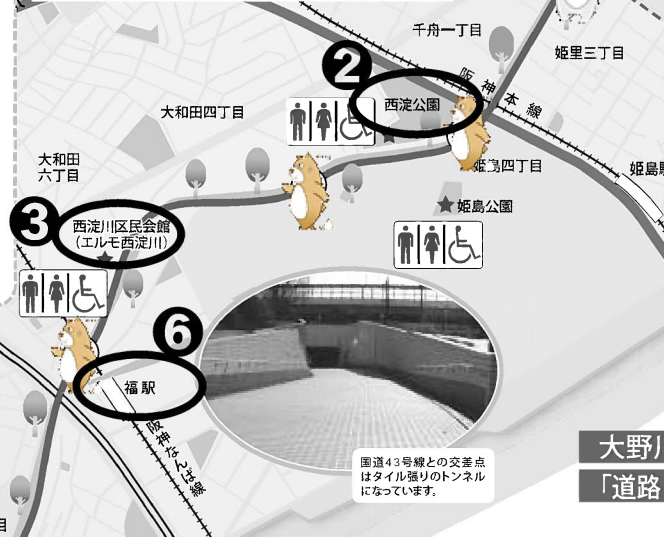
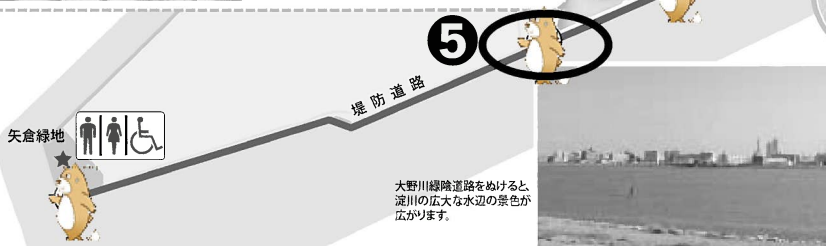
正しいフォームを身につけることは大切ですが、必ず楽しく考えずに歩くことを楽しみましょう。



~すこし足をのびして、矢倉緑地まで~



市内では珍しくコンクリート護岸のない海水面と接する公園で、自然石を用いた荒磯自然海岸や水に触れ合うことのできる潮溜まりがあります。周辺では四季折々に野鳥の姿が観察できます。冬場には数千羽の渡り鳥(カキなど)が羽を休めています。また、矢倉緑地から眺める夕景は、阪神高速道路湾岸線のシルエットを浮かび上げながら、西淀川区の新しいシンボルとなっています。



自然浴さんほろ 足裏のツボをマッサージする踏み石があります。

ちょっと休憩。天気の良い日は、おしゃべりも弾みますね!

大野川緑陰道路は「道路(歩行者・自転車専用道路)」です

健康管理員大募集!!

建設国保大阪府支部ではウォーキングの開催時などにお手伝いをさせていただく健康管理員を若干名募集します。老若男女は問いません。詳細はお気軽にお問合せください。

- 活動内容 : ウォーキングコースの検討や開催時の引率など
- 応募資格 : 建設国保大阪府支部 被保険者(組合員・家族)
- 報酬年額 : 40,000円
- 費用弁償(日当) : ウォーキングなどに参加された場合 1日※につき6,000円 ※ウォーキングの場合 約3時間
- お問い合わせ : 全国建設工事業国民健康保険組合 大阪府支部
- ☎ 06-6645-5940