

住民主体のまちづくり

No.31 2016. 6

編集発行：車尾まちづくり推進会議 事務局

■ 健康ウォーク

健康部は健康づくり事業として6月5日、「ノルディックウォーク体験会」を行い、ノルディックウォーク14名とポールを持たない4名の18名が参加した。ノルディックウォーク協会の指導員のアドバイスを受け、雨上がりの心地よい気候の中で車尾公民館から宗形神社までの往復7.5kmを歩きました。



ポールを使って歩くウォーキングは腕も使う全身の有酸素運動で通常のウォーキングの2割増のエネルギーを消費し、生活習慣病の改善など健康づくりに効果的だ。参加者のほとんどは初心者だったが歩きやすく、特に坂道が楽だと笑顔を見せた。ポールを持たずに歩いた参加者は、今度はポールをもって歩きたいと感想を述べた。

道中、公民館長から水道局の新しい配水池の役割や宗形神社にまつわる地域の歴史を聞き地域の発見もできたウォーキングになりました。



■ 特殊詐欺被害を防止する街頭活動

特殊詐欺被害が最近、深刻化しています。そこで、社会福祉協議会と民生児童委員協議会は米子警察署と連携して、毎月10日が「防犯の日」の6月10日（金）にスーパーマルイ車尾店の入り口で啓発チラシを来店者に配付して注意喚起の呼びかけを行いました。

米子市では前日に防災無線で全市に放送していましたので、「ああ昨日の放送のことだね」と来店者みな同意して受け取ってもらえました。



米子警察署員は「タイミングがよかったですね」と満足そうでした。

民生委員は「日頃のこうした活動が実を結んでいくといい」

社会福祉協議会の代議員は「高齢者だけでなく若い子供連れの人にも関心が高いことが分かりました」

振り込め詐欺 多発中!
ご注意ください。