



# ヘルスアドバイザー通信 <第12号>

令和3年7月発行

## ヘルスアドバイザーとは？

今年度の養成講座参加者募集中です！！

市では、健康づくりを積極的に実践し、地域の健康づくりのリーダーを養成する「健康づくりアドバイザー養成講座」をH18年から毎年開催しています。これまでに271名の方が講座を終了し、ヘルスアドバイザーとして、「自分自身や家族の健康づくり」「市と共同でウォーキング大会開催」「市の健康づくりイベントへの協力」「地域で体操教室を開催」など、さまざまな活動をしています。

この通信は、ヘルスアドバイザーの活動についてご紹介し、メッセージや感想を通じて、健康づくりの輪が広がることを願い作成しました！  
コロナウイルス感染症に気を付けながら活動を続けています。

## コロナ禍でも取り組めるウォーキング、おすすめです

ヘルスアドバイザーと健康課が共同で開催するウォーキング大会へ、参加してみませんか？

4/16 NO.61 宮川河川敷・中島コース



度々橋スタートほんほりのある桜並木を歩きます。  
榎木大明神・豊后稲荷そして上社へ(ここが上社、私は伊勢村生まれでした。)伊勢の町を歩いて  
いと宮川中学校が見えてきます。いはは宮川へ..  
松井孫右衛門社の藤もこの頃満開です。川沿いの  
気持ちがいいですが、家々の窓が大きく毎日川を  
見てcoffeeもすてき..。おしゃべりな家はセーヌ川  
沿いみたい。

13期生 世不恵

5/21 NO.41 潮風の道ショートコース

※雨天のため中止



二見の町を歩いて、いとかわいやぎの牧場を通ります。  
二見海水浴場へ。(小エい頃私はお父さんと家族で  
遊びました。涙..)

ここは伊勢湾だ太平洋へと思うと、いと感動はする。  
波の音を聞き見れば、いとほらくりを拾う。  
舟も時々見えます。とてもロマンチックです。  
そして夫婦岩があります。有名な鍾乳洞も通りますよ。

## ヘルスアドバイザーの健康づくり！

毎回活動に参加していただいている元気なヘルスアドバイザーが健康の秘訣をお教えします。

ヘルスアドバイザー5期生です。

昨年10月頸椎症性脊髄症の手術をしました。リスクがあると聞いていました。左肩の筋肉が落ちましたが、長年に渡り、健康体操・ストレッチ・ウォーキング等続けていたので、比較的早く日常生活に戻れた気がします。まだ足が弱いので歩くことを心がけています。最近田丸城跡に行きました。新緑の中であじさいがとても綺麗でした。早くコロナ感染が無くなり、皆さんと一緒に笑顔で歩けたらいいですね。



とにかく外に出て、1日3人、1月100人以上の人と話をし、買い物、散歩や趣味を生かしてストレスをためないようにする。ストレス解消には笑いが一番良いようです。上田 俊博

早起き・早寝、早朝7kmのランニング、海岸ではひばりがにぎわっています。朝風呂、誰とでも楽しくおしゃべりタイム、寝る前にヨガの三転倒立1分間、「今日もみんなと楽しかった」を三行日記に書けるように活動を続けています。岡本 忠佳

## ヘルスアドバイザーと健康課の共同企画

### 毎月ウォーキング大会を開催しています！

今後の予定(一部抜粋) ~ウォーキング大会で初めて歩くコースです~

開催日	集合場所	ウォーキングコース 距離	アドバイザーからコースの特徴を紹介！
11/19	旧豊浜中学校	NO.26 豊浜西コース 4.1km	安全な田んぼの中の道を歩くコースです。のどかな風景を楽しみましょう！
3/18	旧沼木中学校	NO.42 沼木・横輪川と 米山新田コース 5.0km	景色の良いアッパダウンのある変化に富んだコースです。米山新田跡など文化資産も見どころです。

※ウォーキング大会は、毎月第3金曜日(7~9月のはのぞく)に開催しています。

上記ウォーキング大会は、13時30分から開始です(受付:13時~)。

ウォーキングコースは、変更になる場合があります。広報いせ、チラシ等でご確認いただくか、健康課へお問い合わせください。

発行:ヘルスアドバイザー、伊勢市健康課