

鳥見山公園で健康づくり

～健康ウォーキングコースを設定～



町では今回、健康づくり対策の一環として、鳥見山公園内に健康ウォーキングモデルコースを設定し、コース案内看板の設置など園内での整備作業を今月末まで順次行っています。

ウォーキングは体に負荷をかけ過ぎず、ご自身で手軽に出来る有酸素運動で、足腰を強化して筋肉の衰えを防ぐほか、生活習慣病の予防や改善、気分のリフレッシュなど心身への様々な健康効果があります。また、しりとりや計算など頭で考えながら同時に運動する「コグニサイズ」をウォーキングなどの運動に組み入れることで、脳と身体の機能をより効果的に向上させることができます。

運動の習慣化は健康維持のためにとても大切です。準備と適度な運動量に心がけ、皆さんの日々の健康づくりにご活用ください。

●問い合わせ先 健康環境課 ☎ 62-2115

※コグニサイズとは…

国立長寿医療研究センターが開発した運動方法で、英語のコグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせた造語です。有酸素運動と認知課題(計算、しりとりなど)を同時に行い、脳への刺激を促すことで脳が活性化し、その効果が認知症の予防に役立つと期待されているものです。

コグニサイズには運動の種類によってコグニウォーク、コグニステップ、コグニラダーなどがあり、今回設定したコースでも園路、階段、広場などで行うことができます。

詳しくは国立長寿医療研究センター予防老年学研究部ホームページ (<http://www.ncgg.go.jp/cgss/department/cre/cognicise.html>) をご覧ください。

コース監修者に伺いました



NPO 法人かがみいしスポーツクラブ
クラブマネージャー
稲田 俊一 さん

INTERVIEW

正しいフォームで長く続けることが重要です

ウォーキングは、誰でも気軽に始められる運動ですが、正しいフォームと適度な強度で、長期間継続して行うことが効果を得るためにとても大切です。今回、日本体育協会公認スポーツプログラマーとして3つの距離の周回型コースの監修をしましたが、園路や外周歩道の勾配など適度な負荷もあり、運動を続けることで十分な健康増進効果が望めるコース設定となっています。さらに負荷を増やすためのコース取りを工夫したり、階段で昇降運動を加えたり、脳を鍛えるコグニサイズを取り入れたりすることで、より新鮮で効果的な運動ができます。

健康ウォーキングコースの運動手法に関するご質問やご相談などございましたら、かがみいしスポーツクラブまでお気軽にお問い合わせください。

●かがみいしスポーツクラブ(陸上競技場 管理事務所内) ☎ 62-1600



鏡石まちの駅

愛称は

かんかんてらす

千葉県流山市在住 有安忠男さん命名

有安忠男さんから一言

震災前まで多くの方々に親しまれていたと思われる「かんかん館」の「かんかん」という言葉を使用。「てらす」は、再度この施設を復興させようという意味を「照らす」という言葉にかけ、また、「テラス」には、気軽に立ち寄れる場所のイメージも連想させるため、まちの駅にフィットすると思いました。

かんかん+てらすを合わせた造語で、7文字も語感がよく、わかりやすく、誰からも親しまれるネーミングを心がけました。

町の観光情報の集約と発信、来訪者と町民の交流、観光を推進する活動の企画・運営、観光と連携した地域産業振興(6次産業化)の推進拠点として事業展開する「鏡石まちの駅」の愛称が「かんかんてらす」に決まりました。この愛称募集は、6月6日から7月21日までの間行われ、全国から37点(町内14点・県内15点・県外8点)の応募がありました。締切後、応募いただいた作品について、鏡石まちの駅運営準備委員会の審査により、千葉県流山市在住の有安忠男さんから提案のあった「かんかんてらす」に決まりました。町ではこの愛称を広く親しまれるよう活用する計画です。

まちの駅運営委員会で
主要業務を協議

愛称が「かんかんてらす」に決定したことや設置工事が本格的に進められることを受け、まちの駅運営準備会では、運営について協議する「鏡石まちの駅運営委員会」の設立を進めています。

この委員会での審議が来年4月以降のまちの駅「かんかんてらす」の最も重要な事項となりますので、皆さんのアイデア等をお寄せください。

まちの駅設置に向けた改修工事については、9月に工事請負契約を行い、10月

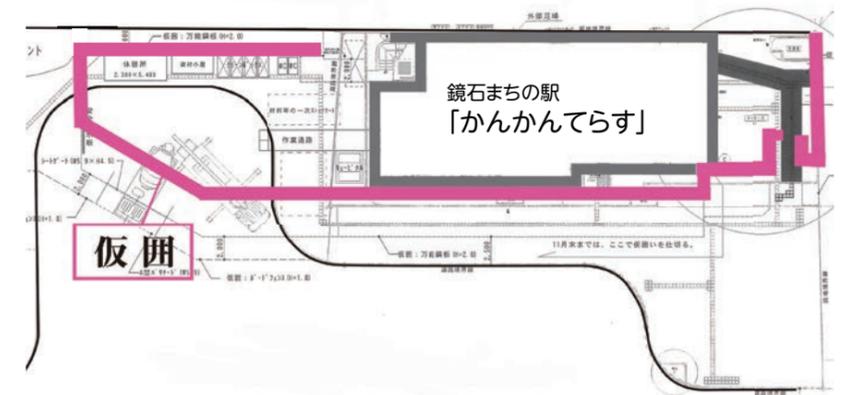
改修工事来年3月末
完成に向け本格施工

から本格的な改修工事が施工されています。また、駅コミュニティセンターとして昭和

61年5月にオープン以来、31年が経過し屋根と外壁の劣化と老朽化が目立つことから、併せて張り替えと改修工事が同時に進められることになりました。改修工事の期間中は皆さんにご不便をおかけします。ご理解の上、ご協力をお願いいたします。

また、右図のとおり、駅利用者の安全のため工事仮囲いを行っています。JR鏡石駅の待合室としての利用もあることから、工事によるご不便を最小限とする予定で進めてまいります。

まちの駅設置工事仮囲い計画概要



注意事項・お知らせ

- ① 工事期間中、安全のため仮囲いを行いますので、絶対に仮囲い内には入らないでください。
- ② 送迎のための駐車スペースがなくなりますので、送迎の方は駅前駐車場(1時間以内は無料)をご利用ください。路上駐停車はしないでください。
- ③ JRの乗車券の発券はこれまで同様です。