

取組の概要

平成14年開催のウォーキング教室終了後、「みんなで歩く楽しみを共有できたので、教室を継続しよう」と自主グループとして発足。以来、19年余りウォーキングを継続実施している。

グループについて

人数：19名

年齢層：60～80歳代

活動年数：10年4カ月（月2回）

取組の詳細

- ・月2回実施。1回は登山、1回はウォーキング。行先は平田内に限らず、市内全域、市外に遠出することもある。毎回弁当を持参し、休憩をはさみながら、ウォーキングだと10km程度の距離を歩いている。
- ・行先は参加者の希望を取り入れるため、4班体制で順番に企画を出し合い計画をしている。



<主体性>

- ・参加者の意見を取り入れるため、4班体制で順番に企画を出し合って計画している。
- ・活動のまとめ、報告書を自主的に作成し、記録を残している。

<独自性>

- ・特定の人への負担軽減のため2年で役員を変わるようにしている。
- ・会員数が20人前後で維持できるよう、募集の工夫をしている。

<地域貢献度>

- ・活動拠点として利用しているふれんどりーハウスの年1回の大掃除や、除草作業にボランティアとして参加している。
- ・自分たちの活動の記録を平田ふれんどりーハウスに掲示している。

<将来性>

- ・背伸びをしないスタンスで開始し、19年間ずっと継続し、生きがいづくりにもなっている。会員間の親睦を深めつつ、無理をしない活動姿勢が継続の秘訣。
- ・また、独自に活動の記録を作成し、拠点会場に掲示したり、まとめの冊子を作成して会員に配るなど、緩やかに地域への活動の浸透、広がりを見せており、今後も健康増進や介護予防に貢献が期待できる活動。

PR ポイント

- 「風景を楽しみ、そこに咲く野の花を愛で、その歴史に思いをはせながら、のんびり悠々と歩こう」と楽しみながら体力づくり。
- 参加者の意見を取り入れた計画づくり。
- 無理をしない活動姿勢で継続しやすい工夫と、活動記録作成。