

みんなが歩けば「可く」健康な村

風間浦ウォーキング2009

平成二十一年十月三日（土）健康づくり推進協議会会長はじめ、総勢四十二名で、風間浦球場付近から沢ノ黒までの往復（約4キロ）を歩きました。当日は、秋の好天にも恵まれ、気持ちの良い汗をかいて終える事ができました。

本年度、当村では「いきいき健康かざまうら21推進事業」としてウォーキングを実施しました。参加者からは貴重なご意見を頂くことができ、これをきっかけにウォーキングを継続していただき、より一層の健康の維持を保っていただきたいと思います。また、今回、参加できなかった



参加された方々



ウォーキングの様子

かった方については来年も実施を予定しておりますので、是非、ご参加下さるようお願いいたします。
ウォーキング（歩くこと）は内臓脂肪を減らしメタボリックシンドロームを防ぐ効果があります。その他、血圧の安定、ストレス解消など多くの効果が期待できます。まずは、一日一〇〇〇歩増やすことから始めましょう。

※参加者からの貴重な意見

- ・年二回は実施してほしい。
- ・気がよかった。（楽しかった。）
- ・体に無理のない程度で、みんなで頑張ることは気持ちいい。

風間浦村の皆様へ

お久しぶりです。皆様、お元気でお過ごしでしょうか。私たち家族は9月初旬にカナダ・オンタリオ州トロント市に無事引っ越しました。1ヶ月が経った今、ようやく落ち着いてきたように思います。

風間浦村に住んでいた際は、本当にお世話になりました。風間浦村は私たち家族にとって、特に長女の恵真にとって、とても大切な第2の故郷になりました。美しい自然がいっぱいの中で、美味しい海の幸や山の幸をたくさん味わうことができ、皆様からも有り余るほど、美味しい「おすそわけ」をいただき、本当に感謝してもしきれません。

風間浦村を離れてしばらくの間、長女の恵真は毎日「かじゃまうらに帰りたいよ～」と言って泣いたり、「これからかじゃまうらに帰ろう！」と一生懸命私たち夫婦に頼んでいました。「日本に帰った時に、また必ず行こうね」と言い聞かせながら、私たち夫婦も非常に切ない思いで日々を過ごしていました。恵真にとって、風間浦村での生活はとても大切な思い出になっています。最近はそれほど寂しなくなり、カナダでの生活に徐々に慣れていくようです。次女の美信は、まだ小さいということもあり、カナダでの生活にずっと馴染んでいない様子です。好奇心旺盛で人見知りもなく、誰にでも笑顔で近づいていくので、目が離せません。

本来ならば、お世話になった全ての方々にお礼のお手紙を差し上げなければいけないのですが、電子メールでの挨拶にて失礼させていただきます。私たち家族は、元気でこちらの生活を頑張っています。おそらく3年間はトロント市に住む予定ですので、機会がある方はぜひ遊びにいらしてください。またお会いできる時を心待ちにしています。

皆様のご多幸をお祈りしつつ、感謝を込めて。

エリオットルカ&優子、恵真（えま）、&美信（みあ）

