



複施設とポールのコラボ 板橋区で「健康まちづくり」



2月7日 板橋区・桜川地域センター



歩く前に、ストレッチ運動を行いました！



ポールを持って歩き始めると、
自然と姿勢良く歩くことが出来ました！

2月7日、板橋区において、エイトバードカンパニー労働者協同組合、ワーカーズコープ東京北部事業部、JTSU（日本輸送サービス労働組合連合会）ポールd eウォークサークルの共催により「第1回 みんなで健康まちづくり ポールd eウォーク体験会」が開催されました。参加者はディサービス利用者および家族13名、コーチ陣をはじめとしたスタッフを含め30名が参加しました。

ポールウォークを始める前に、ソーシャルフィットネス協会代表の杉浦伸郎コーチより、ポールを持って歩くことの効果について説明を受けてからスタートしました。初めてポールを持って歩いた皆さんから「真っすぐ歩けた、ポールが欲しい」などの満足度の高さを実感する感想をいただき、次回への期待も話されました。

今回の企画は、介護施設とポールウォーキングをコラボし、来るべく超高齢化社会に向けた「フレイル予防」を地域から健康なまちづくりをつくり出そうと計画したものです。この経験に踏まえ、4月4日（土）には赤羽で開催する予定です。私たちは、ポールウォークを通じた「健康まちづくり」を目指していきます！

「普段手押し車なのに。ポールで400M歩けた！」
「千島足がまっすぐ歩けた！」「ポールが欲しい！」
参加者が感想で大満足！
