



2回目の開催! 介護施設とポールのコラボ  
赤羽で「みんな健康まちづくり」



なぜ、ポールを持って歩くことが良いのか?  
を学びます!



歩く前に、ストレッチ運動を行いました!



ポールウォークコーチ陣による  
正しい歩き方を実演!



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できました!

4月4日、北区において、ワーカーズコープ東京北部事業部、パル赤羽、JTSU（日本輸送サービス労働組合連合会）ポールdeウォークサークルの共催で、「第1回 赤羽みんな健康まちづくり ポールde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、コーチ陣をはじめとしたスタッフを含め20名が参加しました。お忙しい中、後援である志茂4丁目町会・田中会長がお見えになり、地域活動についてあいさつをいただきました。

その後、JTSUポールdeウォークサークルの吉川コーディネーターから、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「安定して歩くことができた」「椅子から立ち上がる時、とても楽に立ち上がった」「春は“桜”で、秋は“紅葉”がきれいな赤羽だから、秋もやりたい」など、非常に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。

来るべく超高齢化社会に向けた「フレイル予防」を地域からつくり出すために、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!

「安定して歩くことができた!」「椅子から楽に立ち上がった!」「秋もやりたい!」「参加者が感想で大満足!」