

ひだかの魅力 再・発・見

今回の「ひだかの魅力再発見」は、今年度「彩の国健康鉄人」に認定された運動普及推進員の高橋さんを紹介します。



高橋 典子さん(下鹿山)

彩の国健康鉄人

私は、平成22年に運動普及推進員となりました。それまで特に運動はしていなかったのですが、当時食生活改善推進員の活動をしていて、いろいろと作って食べているとどんどん体重が増えてきたので、これではいけないと思い運動を始めました。

彩の国健康鉄人は、県内在住の心身ともに健康な80歳以上の方で、地域活動、運動(スポーツ)、文化芸術活動等で顕著な活躍をしている方を認定するものです。今年度の認定者27人のうち、市内在住の方を広報ひだか平成29年12月号に続き紹介します。

市内のいろいろな所をウォーキングしていると知らなかったことやすてきな景色などを発見することができて1万歩はあったという間です。

「食」と「運動」は、健康のためには切り離せないものだと思います。運動普及推進員の活動を始めて以来、病気が知らずでも健康に過ごせています。今、私が実践しているのが朝晩のウォーキングです。1日1万歩以上を毎日欠かさず歩いています。

運動普及推進員の活動はとても楽しいです。昨年10月には、公民館が毎月実施しているウォーキング活動で「市内農家巡り」をしてきました。農家の方から野菜を育てる苦労などの話を聞き、野菜もたくさん買って、参加者の皆さんとおしゃべりしながら歩いてきました。このように知り合った皆さんと楽しく活動できたから、ここまで続けることができたのだと思います。

運動普及推進員は、健康づくりのための運動や安全に運動を行うための知識の周知、運動を始めるきっかけづくりの普及活動等を行っています。「運動しなくては」と意気込むのではなく、外に出て景色や自然を楽しむことを目的に、気軽な気持ちで歩くことが良いと思います。皆さんも一緒に楽しみましょう。



「お風呂だいすき！
サッパリした〜！」

森田 優斗ちゃん
0歳9か月
(旭ヶ丘)



「おやつ時間
だいすき！」

椎橋 侔子ちゃん
1歳0か月
(原宿)

お子さんの写真を掲載してみませんか？ お子さんの氏名・生年月日、保護者の方の住所・氏名・電話番号、一言コメントを明記して、市政情報課市政情報担当へ郵送、直接またはEメール(link@city.hidaka.lg.jp)でお寄せください。



今年の抱負

いぬ 戌年の人に
聞きました!



佐藤 美咲さん
(横手)



新野 克さん
(南平沢)

編集室

本紙2・3ページで「写真で振り返る2017年」を紹介しました。毎年紹介したいものがたくさんありすぎて、選ぶのに苦労しています。皆さんにとって、昨年はどんな1年だったでしょうか。私は、昨年もさまざまな出来事があり、たくさんの人と出会い、刺激を受けた1年となりました。中でも、天皇皇后両陛下が日高市を訪問され、その場に立ち会えたことはとても印象に残っています。

さて今年はどうな1年になるのでしょうか。今年も日高市の魅力を市内外に発信していけるよう、取材に出かけ、元気いっぱい駆け抜けたいと思います！本年もどうぞよろしくお願ひします。
(鈴木)

平成30年1月1日発行 編集/市政情報課 発行/日高市役所 〒350-1292 埼玉県日高市大字南平沢1020番地 042-1989-2111 042-1989-2316