



ハイキングのまち
健康長寿プロジェクト

健康長寿講座「脳とこころのサイエンス in 越生 パート2～ハイキングでストレス解消!?!～」

今回はハイキングがストレス解消にどのような効果があるのか、脳とこころについて様々な研究の紹介を交えながら講演していただきます。また、ストレスとその解消方法についてのお話や、4月29日のウオーキング大会で実施したストレスチェック検査の結果についての報告もありますので、ぜひご参加ください。

日 時 **7月1日(土)** 午後2時～3時
30分(受付:午後1時30分～)
場 所 中央公民館視聴覚ホール
講 師 鈴木研太氏(日本医療科学大学助教、理学博士)
対 象 町内在住者200人(先着順)
申込み 6月26日(月)までに☎へ電話申込み
※マイレージ対象事業(10ポイント)です。

☎保健センター ☎292-5505



ハイキングのまち
おごせまち

「ストレスチェック検査」を ウオーキング大会で実施しました

4月29日の花の里おごせ健康づくりウオーキング大会で、ハイキングがストレス解消にどのような効果をもたらすかについて、ストレスチェック検査を実施しました。検査方法は、唾液アミラーゼを測定し唾液によるストレスチェック検査を行ったもので、日本医療科学大学にご協力いただきました。

▶参加者に検査を行う日本医療科学大学の学生のみなさん



6月 あじさいと城山コース

歩行時間 4時間15分 歩行距離 16.4km

県内一の巨木「上谷の大クス」と5000株のあじさいが咲く「あじさい街道」を巡るコースです。森林浴も楽しめるので初夏にぴったり。

ボ
ケ
ッ
ト
パ
ー
ク
→
60
分
最
勝
寺
→
30
分
上
谷
の
大
ク
ス
→
35
分
住
吉
神
社
→
50
分
城
山
→
50
分
あ
じ
さい
街
道
→
30
分
小
杉
バ
ス
停



第3回6月の月例ハイキング大会 「あじさいと城山コース」

期日 **6月10日(土)**
※雨天の場合、11日(日)に延期
受付 越生駅前ポケットパーク
午前8時30分～10時30分

第4回7月の月例ハイキング大会 「黒山三滝コース」

期日 **7月8日(土)**
※雨天の場合、9日(日)に延期
受付 越生駅前ポケットパーク
午前8時30分～10時30分

..... ちょっと一息

麦原あじさい街道まつり

期日 6月10日(土)、17日(土)、
18日(日)、24日(土)、25日(日)
場所 住吉神社駐車場
主催 麦原地域づくり部会



区長会役員が 決定しました

平成29年度第1回区長会
が4月19日に開催され、今
年度の区長会役員が決定し
ました。

会 長 水澤 努(越生東二)
副会長 三羽克彦(黒山)
副会長 長根弘倫(如意東)

問 総務課 自治振興担当
TEL内線 215



▲今年度の区長のみなさん(前列左4番目から副会長の長根さん、新井町長、会長の水澤さん、副会長の三羽さん)

区	区 長	区長代理
河 原	田端弘幸	新井道夫
新 宿	石井幸雄	草地 元
上 町	長島孝夫	小島彰久
仲 町	石井 裕	岡野篤雄 新井幸男
本 町	粕谷康治	竹内今朝雄 市川恒喜
越生東一	小室 均	森田昌文
越生東二	水澤 努	浅沼靖民
上 台	内藤久美子	初矢修己
上野一	柴崎政司	横田史朗
唐 沢	小川良夫	金子 隆

区	区 長	区長代理
上野東	采沢昌次	小峰勇作
上野二	石川 明	高野美好
如 意	佐藤敏弘	藤原 敏
如意東	長根弘倫	大塚 満
しらさぎ	福田忠男	池田安津志 田中剛史
西和田	長島久芳	石井富士夫
大 谷	渡辺美津男	原 之典
鹿 下	藤野正秀	関口 豊 酒本清美
古 池	浅野邦夫	南部武樹

区	区 長	区長代理
成 瀬	池田宣利	秋元勝行
黒 岩	森 郁也	関根眞一
津久根	仲 光之	町田憲昭
小 杉	吉澤 稔	手島克明
大 満	吉原正文	村田光平
黒 山	三羽克彦	島田則彦 山田亨良
龍ヶ谷	宮崎徹治	吉澤 優
麦 原	富口規男	福田英夫
上 谷	島田裕明	原 正昭
堂 山	佐藤 榮	杉田敬雄

敬称略

ハイキングのまちおこせ健康プロジェクト・参加者募集

毎日一万歩運動・プラス1000歩運動

毎日一万歩運動

▽6か月間継続して毎日一万歩を目指しウォーキングするコースです。

プラス1000歩運動

▽普段の歩数にプラス1000歩を目指しウォーキングするコース。

普段の歩数から考え、一万歩を目指すことが難しい方やすでに一万歩を達成している方が対象。20歳以上で面接、体力測定に参加できる方

定員 50人(先着順)

料金 無料

申込み 6月19日(月)から問へ

電話申込み

※歩数計をお持ちでない方は貸し出しします。

事業の流れ

7月

①初回面接…血圧や身長、体重、腹囲などを測定します。

日時 7月5日(水)、6日(木)、7日(金)、10日(月) 午前10時

～正午、午後2時～4時

※都合がつかない場合は、個別に対応します。

②運動開始…毎日、カードに歩数を記入します。

③体力測定…7月18日(火)・21日(金)に中央公民館体育館で実施します。

8月

運動開始後1か月経過したら、歩数を記録したカードとマイレージカードを持って保健センターへお越しください。記録を確認した方にはマイレージ10ポイント。

9月～12月

継続してウォーキングをします。毎日歩数をカードに記入してください。1か月ごとに体調と記録の確認のため保健センターへお越しください。

平成30年1月

①面談…血圧や身長、体重、腹囲などを測定します。

②体力測定…1月10日(水)に中央公民館体育館で実施します。

平成30年2月

個人記録表を返却します。

問 保健センター

TEL 292-5505