

健康 ワンポイント!

このコーナーでは、市民の皆さんの健康に役立つワンポイントを取り上げます。今回はウォーキングと健康づくりについて紹介します。

☎ 健康増進センター ☎049-252-3771

ウォーキングで健康づくりを始めてみませんか

冬の間、寒さでついつい家の中にもこもりがちとなり、運動不足になっていませんか。体を動かす時間が減ると、筋力や体力の減少を招いてしまうほか、生活習慣病のリスクが高まります。年齢に関係なく体を活発に動かすことは、健康づくりに欠かせません。

さまざまな運動の中でも「ウォーキング」は気軽に始められる運動です。厚生労働省では、1日に高齢者で6,000歩、成人は8,000歩を目標としています。春の気配を感じるこの季節、まずは外に出て近くの公園や街中を少しずつ歩いてみませんか。



■ コバトンALKOOマイレージを活用しましょう!

コバトンALKOOマイレージは、お持ちのスマートフォンにウォーキングアプリ「ALKOO」をダウンロードすることで、自動的に歩数を計測しアプリ内で歩数データを見ることが出来るサービスです。また、歩数に応じて「マイレージポイント」を獲得することができ、ポイントに応じて抽選で賞品が当たるほか、全国の観光地を巡るスタンプラリー機能など、楽しみながら歩くきっかけづくりになります。

富士見市地域活性化研究会では市内観光マップ「富士見お散歩マップ」を作成しています。「ALKOO」で歩数を記録しながら、市内を散策してみましょう。



詳しくはこちら▲



富士見お散歩マップについてはこちら▲

point!

楽しく歩ける機能が充実!

- コバトンALKOOマイレージには、日陰を優先したルートを表示する機能や、給水スポットなどを表示する機能も備わっています。
- 気温が高い日や紫外線の強い日も、安心・快適にウォーキングを楽しむ機能を使って、継続的に健康づくりに励みましょう。

手話で | 手話は | 言葉です | 楽しもう♪

今月のテーマ「お茶会」

日常で使える簡単な手話単語や会話を動画で紹介しています。

☎ 障がい福祉課 ☎049-257-6114 FAX049-251-1025

手話動画



▶ かわいい

手のひらを自分に向け、小指を伸ばしほか4本を曲げ、その小指の上で、もう片方の手のひらを下に向けて円を描きまします。



▶ 花

軽くすぼめた両手のひらの手首を合わせ、花が開くように回転させます。



▶ 実は

4本指を立てたまま、人さし指側を顎に2回つけます。



▶ お菓子

片手の親指と人さし指でお菓子を挟むようにして、その手の形のまま、口元に2回近づけます。



◆ このコーナーは、富士見市聴覚障害者の会、富士見手話サークルの皆さんの出演、協力のもと作成しています。団体の活動に興味がある方は、富士見市社会福祉協議会(☎049-254-0747)にお問い合わせください。