

# 永明地区

# 地域づくり推進事業ニュース

編集発行  
 永明地区地域づくり協議会  
 事務局  
 前橋市永明公民館内  
 〒379-2121  
 前橋市小屋原町1857-3  
 電話 266-5775  
 FAX 266-9312

## 心の通う地域づくりを目指して、新年のご挨拶

永明地区地域づくり協議会 会長 深谷 茂



新年明けましておめでとう  
 ございます。清々しい新春をお  
 迎えることと拝察いたします。

去年は望ましい永明地域づ  
 くりのために格別のご支援、ご  
 協力を賜り誠にありがとうございます  
 ございました。

地域の皆さんのあたたかい  
 ご理解を頂き、相互に心の通い  
 合う環境づくりや事業計画の  
 企画立案、実践や成果をはぐく  
 みながら明るい永明づくりの  
 ために大きな足跡を残せたこ  
 とに感謝いたします。

今年も「誰にも暮らしやす  
 く」、「持続可能な住み良いまち  
 づくり」の実現を目指し、地域  
 の色々な課題に前向きに対応  
 できるような計画を皆さんと  
 検討し、進めて参りたいと思  
 います。

昨年は、安心安全な地域づく  
 りを目指して「永明地区防災マ  
 ップ」を作成し永明地区全家庭  
 と木瀬中、永明小、駒形小、事

業所などに配布できました。十  
 分にご活用され緊急時の避難  
 場所、飲料水や当面の食料の確  
 保などをご確認いただければ  
 と思います。また、隣近所の高  
 齢者、独居者等の様子を出来る  
 だけ把握し、手をさし伸べられ  
 る環境づくりも大切なこと  
 です。

「永明の歴史を知る健康ウオ  
 ーキング大会」も3回目を迎え  
 大勢の方々のご参加を頂き楽  
 しい交流の機会ができた大変喜  
 んでいます。毎回のことですが  
 食生活改善グループの方々の  
 ご協力でもとても美味しい「to  
 nton汁」に参加者一同舌鼓  
 を打ちました。

世代間交流を旨にした「グラ  
 ウンドゴルフ大会」では木瀬中  
 校庭狭しといえるほどの参加  
 者があり、若いも若きも、額に  
 汗してプレーができました。  
 野外行事では交通指導員や  
 防犯協会など多くの関係役員

さんにお骨折り頂きました事  
 に対しまして心から感謝申し  
 上げます。

また、本協議会の方向や実践  
 行事の取捨選択を含め大所高  
 所からご指導をいただくため、  
 永明地区内の四人の市議会議  
 員さんと意見交換会を開催し、  
 次なる大きな飛躍を目指した  
 ご指導をいただきました。次年  
 度に向けて貴重な礎が見えて  
 きたと思います。

今年も永明地区にお住まい  
 の方々が日々楽しく生活でき  
 る環境づくりのために地域づ  
 くり事業を進めて参りたいと  
 思いますので、心の通う地域づ  
 くり各般にわたりご支援、ご協  
 力を賜りますようお願い申し  
 上げまして年頭のご挨拶とい  
 いたします。

### 第3回永明の歴史を知る 健康ウォーキング大会を 開催しました

昨年12月2日(日)に、「第  
 3回永明の歴史を知るウォー  
 キング大会」を開催。

当日は冷え込みが厳しい朝  
 でしたが、日中は晴天に恵ま  
 れ、随行係員を含め207人  
 が、師走の永明路を楽しく散策  
 しました。

今回は、天川大島町・下大島  
 町方面の歴史を訪ねました。

永明市民サービスセンター  
 (公民館)発着の約6.5km、  
 2時間30分のコースを参加者  
 は午前9時から3班に分かれ、  
 10分おきにスタートしました。  
 各班とも交通指導員さん先  
 導のもと順調に訪ね歩き、全員  
 無事に完歩することができま  
 した。  
 大会の様子は裏面(フォトレ  
 ポート)のとおりです。



### 謹賀新年

永明地区地域づくり協議会役員一同



# ウォーキング大会



出発式



深谷会長あいさつ



午前9時 出発!



天川大島駅



八幡山古墳



愛宕神社



梨昌翁  
関口長左衛門 功績碑



広瀬川遊歩道



tonton汁おいしいね!



ゴール



## ウォーキングの健康効果

| 血圧<br>(上/下 mmHg) |        |        | 血糖値<br>(mg/dl) |      |     |
|------------------|--------|--------|----------------|------|-----|
| スタート前            | ゴール後   | 昼食後    | スタート前          | ゴール後 | 昼食後 |
| 144/87           | 135/82 | 128/80 | 134            | 87   | 139 |

上表は、健康料理教室の協力で34名がスタート前、ゴール後、昼食後の3回、血圧と血糖値を測定した平均値です。

血圧、血糖値とも運動後に下がっていることがわかります。これはウォーキングの健康効果の一つです。

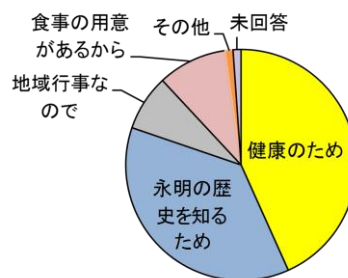
健康料理教室の横澤さんから「無理な運動は禁物! 自分に適度な運動を知ることが大切です。」とアドバイスをいただきました。

皆さん! 歩くことは、いつでも・どこでも・一人でもできる最も身近な運動ですよ。

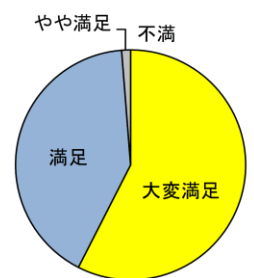
## アンケート結果



参加動機は



参加した感想は



<主な感想>

- お天気もよく大変楽しく孫たちと完歩できました
- 地域の歴史を知ることができよかった
- 丁度良い距離でよかった
- tonton汁がとってもおいしかった
- もっと歩行マナーを良くした方がいい
- 休憩時間をもう少し多くしてほしい