



季節を感じ、仲間と歩く。
楽しみながら健康づくり。

「実は、運動するのも、歩くのも、大嫌いだっただんです」と笑うのは、利府町ノルディックウォーキング(Nordic Walking)「歩こう会」の長内哲夫さん。ノルディックウォーキングとは、2本のポールを使って



十符人

ーとふとー

「十符人(とふと)」では、毎月、利府の魅力づくりや魅力発信に貢献している方を取り上げていきます。

利府町ノルディックウォーキング(Nordic Walking)「歩こう会」

おさな い 長内 哲夫さん

1945年生まれ、仙台市出身。1997年、利府町に転居。定年退職後、2009年に町で主催した健康運動サポーター養成講座の受講をきっかけに同会を立ち上げ。2013年、NPO法人日本ノルディックフィットネス協会(JNFA)※1 認定講師資格を取得。

歩く、腰痛や歩行、生活習慣病の予防にも効果的な、誰でも手軽に楽しめる運動。平成21年に町で主催した「健康運動サポーター養成講座」をきっかけに、有志メンバー10名で同会を立ち上げ。以後15年にわたって活動を続け、登録会員数は現在120名。「皆さん、とても楽しそうに参加していますね」と長内さん。活動は毎週木曜日の午前中、



※1:「国際ノルディックウォーキング連盟」から公認された日本唯一の協会。
※2: 正月、お盆、GWを除く毎週木曜日午前10時~2時間程度。7・8月のみ熱中症対策のため午前9時開始。参加無料。

毎回70代を中心に40~50名が参加し、主に県民の森をウォーキング。歩き方の指導はもちろん、時には青麻神社への初詣や多賀城のあやめ園、松島などへも足を伸ばし、梅、カタクリと、季節の花も楽しみながら歩けるよう、その都度下見をしてコースを検討するのも長内さんの役割。「県民の森は、紅葉も素晴らしいんですよ。歩くだけでなく、写真撮影をしたり、仲間とのおしゃべりを楽しんだり、ストレスの発散にもいいですね」と話します。以前は5分も歩けないほどの腰痛を抱えていたという長内さん。「今は2~3時間でも平気で歩けるようになりました。歩けないと生活が大変だし、何より毎日が楽しくないですよ」と笑顔でお話くださいました。

Good Movement 活動日記 Vol.7

地域おこし協力隊

総務省地域おこし協力隊制度を活用し、利府町の活性化と社会起業家の育成を目指すプロジェクト



公式LINE

クラウドファンディングに挑戦! 今年利府町にサウナつくります。| サウナプロジェクト

サウナプロジェクトは今年、利府町にサウナ付きコテージ[SOU.]の建設を予定しています。人が集い町が【ととのう】拠点を作りたい。そんな想いで昨年の9月よりテントサウナイベントやSNSを活用し活動してきました。そしてこの度[SOU.]オープンに向けて、8月10日からクラウドファンディングに挑戦をしています。クラウドファンディングをきっかけに全国たくさんの方々にSOU.や利府町に来ていただき、利府町の魅力を感じてほしいという想いがあります。Good Movement初のクラウドファンディングの挑戦。ぜひ温かい応援をよろしくお願いします!

続きはこちら▶



メンバーの協力隊に入ったきっかけと今、そして未来について綴っています。

やっぱり私、利府町が好き。過去と向き合い新たな一歩を。

中川真希 | 農業支援プロジェクト。1999年3月29日生まれ、宮城県利府町出身。一度町外に出るも、自分の経験が無駄にしたい、地元に貢献したいと昨年より協力隊に所属。



続きはこちら



子どもたちへスポーツを通じた可能性の選択肢を。

土屋朋弘 | スポーツプロジェクト。1985年8月18日生まれ、和歌山県出身。社会人野球を経て2009年東北楽天ゴールデンイーグルスに入団。退団後子ども達の将来の可能性を広げたいと協力隊に所属。



続きはこちら

