



毎月1日発行

天気の良い日は外で歩こう!

# てくてく通信



いきいき健康ひろばは、4つのブロックに分かれています

A: 第三・白板・田川・島内・梓川・波田 B: 城北・城東・里山辺・本郷・岡田・四賀  
C: 芳川・寿・寿台・庄内・松南・中山 D: 鎌田・島立・新村・和田・神林・笹賀・今井

2020.10.1 vol.114

## さあ、インターバル速歩のシーズン到来です!

コロナ禍もまだまだ油断できません、以下の点に注意してください。

- 特に指示がある場所でないかぎりマスクは基本的に不要です。ただし、誰かと一緒のときは2m以上離れる!
- 休憩中のおしゃべりは、風通しの良い環境で、マスクを着用し、1m以上離れて、15分以内にする!
- 帰宅後、手洗い、うがい、洗顔（できたらシャワー）、着替えをする!

以上「できる範囲」で実践してください。インターバル速歩による基礎体温の上昇は免疫力をアップして感染に強い体にしてくれるはずです。

能勢 博



## JTRCスタッフ



事務局長兼  
健康推進コー  
ディネータ  
古旗 俊一



健康推進コー  
ディネータ  
森川 真悠子



健康推進コー  
ディネータ  
下平 博和



健康推進コー  
ディネータ  
降幡 真由佳



健康推進コー  
ディネータ  
矢崎 律子



健康推進コー  
ディネータ  
上條 香代



管理栄養士  
村田 浩美

我々と一緒に  
頑張りましょう!!



### ※次の項目に該当する方はデータ転送、イベント参加をご遠慮ください

- 感染の確認された施設や店舗などに入ったり利用された方で濃厚接触者、または要健康観察に該当されている方
- 風邪の症状(咳やくしゃみが出る)や37.5度以上の熱がある方
- 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさがある方
- 咳、痰、胸部不快感のある方
- 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる方
- 14日以内に新型コロナウイルスの感染が広がっている地域への訪問歴がある方

### インターバル速歩トレーニング 達成率ランキング

1 神林地区 84%

2 笹賀地区 73%

3 島内地区 71%

直近4週間における速歩60分/週以上の地区の人数による達成率 (9月30日現在)

日	「いきいき健康ひろば」今後の予定
11/5 (木)	<b>秋のスカイパークウォーク</b> 【時間】 9:30～12:00 【集合場所】 スカイパーク陸上競技場 駐車場 【持ち物】 飲料、タオル、健康管理カード、運動のできる支度、マスク・バフ着用 【内容】 ウォーキングをするには気持ちよい時期です。秋の装いを感じながら歩きましょう。
11/12 (木)	<b>インターバル速歩合同トレーニング</b> 【時間】 9:30～11:00 【場所】 南部体育館 【持ち物】 飲料、タオル、健康管理カード、運動できる支度、体育館シューズ、バフ・マスク着用 【内容】 60分/週の速歩を目指して一緒に汗を流しましょう！体育館での合同トレーニングです。
11/17 (火)	<b>波田駅から歩きましょう！</b> 【時間】 10:00～12:00 【集合場所】 波田駅前（集合9:50） 【松本電鉄上高地線】 松本駅発 9:23 － 波田駅着 9:48    波田駅発 12:12 － 松本駅着 12:36 【持ち物】 飲料、タオル、健康管理カード、運動のできる支度、マスク・バフ着用 【内容】 波田駅を出発し周辺を色々散策して波田駅に戻ります。諏訪神社、盛泉寺、夫婦堤、波多神社、田村堂などの史跡を巡ります。
12/4 (金)	<b>インターバル速歩合同練習</b> 【時間】 14:00～15:30 【場所】 梓川体育館 体育館での合同トレーニングで、60分/週の速歩を目指して一緒に汗を流しましょう！初心者、熟練者大歓迎！みんなで一緒に歩きましょう。
12/24 (木)	<b>インターバル速歩合同練習</b> 【時間】 9:30～11:00 【場所】 南部体育館
1/6 (水)	<b>新年神社巡り</b> 【時間】 9:30～12:00 【内容】 新年最初のウォーキングです。松本市内の神社を参拝しながら巡ります。 詳細後日
注)	※ 原則、屋外のイベントは <b>雨天、悪天候中止</b> とします。 ※ イベントの内容は変更になる場合もあります。 ※ イベントなどの情報は最新の「てくてく通信」でご確認ください。

**※健康管理カードをデータ転送、各種イベントに持参してください。**

- ▶家を出る前に検温し、メモ帳などに記録して持参ください。
- ▶紛失および記載欄が埋まった場合は新しい記録用紙をお渡しします。