

森林保全活動の 「関労ふれあいの森」見学ツアー



川舟で優雅な気分

昨年11月1日～2日、関電委会主催の熊野古道健康ウォークと「関労ふれあいの森」見学ツアーが実施されました。1日目、関電委会和歌山支部及びスタッフのみなさん(24名)は快晴の秋空のもと七越峯にある「関労ふれあいの森」を見学、その後、血液サラサラ検査や川舟渡しを体験されました。2日目は発心門王子から熊野本宮大社までの熊野古道(約7km)をインストラクターとともに

に歩きました。皆さん楽しく、ためになるウォーキングだったと大好評でした。



「関労ふれあいの森」で森林保全活動にも触れました

第1回熊野で健康ウォーク 当日は血液サラサラ検査も

「第1回熊野で健康ウォーク」を1月29日(日)に実施しました。当日は天候も良く、午前中は発心門王子から熊野本宮大社までの約7kmをストレッチや軽快な「健康三知識」を交え、また語り部さんと語りながら楽しいウォーキングができました。岡山県からの参加者もあり、総勢20人による和やかなウォーキングでした。

午後は全国でも珍しい血液サラサラ検査を取り



インストラクターのトークに時折爆笑のウォーキング

入れたサラサラドックと医師のアドバイスなどが行われ、みなさん真剣に聞きっていました。



見晴らし台からの風景も満喫

編集後記

春です！熊野で健康ウォーキング

▼はじめまして、熊野で健康ウォーキングです。春のはじめは三寒四温。肌寒さとぼかぼか陽気がいたりきたり。ウォーキングに出かけたくなる季節がやってきました。

▼でも、朝と日中の気温の変化が大きいため、ウォーキングには薄着しすぎず、脱ぎ着しやすいものを重ね着するのがオススメ。陽気がいいと汗ばむので着替えを1枚。靴下の履き替えはちょー気持ちイイです！

▼着替えの前に、温泉に入れば運動不足の人も筋肉が張らずにかなり楽だし、体が冷えず春風邪予防にも。

▼本号でも紹介しましたが、熊野本宮は良質の温泉の宝庫。熊野で健康ウォーキングのクールダウン会場「うらら館」にも温泉があります。(入浴料大人ひとり200円)ちなみに、歩く時は、どの季節でも水分補給はこまめに、が基本。さあ、これから一緒に楽しく歩きましょう！(ka)

協力：和歌山県・熊野本宮観光協会(提供写真撮影：山下義朗)

読者プレゼント

オムロンヘルスカウンタ ウォーキングスタイルを5人に



和歌山健康センターから熊野古道を歩くのにぴったりの歩数計を5人にプレゼント。「オムロンヘルスカウンタウォーキングスタイルHJ-113」は、スタイリッシュでポケットでもウエストでも測れる便利な歩数計です。時刻と歩数が同時にチェックでき、消費カロリー・脂肪燃焼量・歩行距離のウォーキングデータを、7日間分までメモリできます。

【応募方法】

プレゼントご希望の方はハガキまたはFAXで、〒住所、氏名、年齢、電話番号、誌面の感想をお書きのうえ、郵便番号647-1731和歌山県田辺市本宮町本宮219本宮行政局内(財)和歌山健康センター熊野で健康ラボプレゼント係までお送りください。FAX番号0735(42)0118 締め切りは5月12日(金)必着。応募者の当選発表は発送をもってかえます。

いただいた個人情報は当選賞品の発送および、今後、「熊野で健康ラボ」からのお知らせの目的のみ使用します。ご了承のうえご応募ください。