



市民記者が行く!!

# かめやま見てある記

## Let's ウォーキング

公園を歩いていると、杖を持って歩いている人を見かけるようになりました。



そのなかでも、2本のポールを両手に持って、地面を突きながら歩く「ノルディックウォーキング」を行っている人が増えているように感じます。

ノルディックウォーキングは、クロスカントリースキーの選手が夏場のトレーニングとして、ストックと靴で山野を歩いたのが始まりで、ポールを使いながら歩くことで、全身の筋肉を使用し、普通のウォーキングよりも高い運動効果が得られるとされており、体力づくり、スタミナアップ、シェイプアップなどに効果的と言われています。

また、上半身の筋肉を使うことで、肩や首のコリの解消も期待でき、さらには認知症やアルツハイマー

病の予防、歩行訓練やリハビリなど、さまざまな活用の可能性があるものとして注目されています。

専用のポール以外は、普通の運動着と運動靴で問題なく、季節や場所を選ばないので、体力に自信のない人、膝や腰に不安のある人など、性別や年齢に関係なく、誰でも簡単に始められ、楽しく歩くことができます。

心身の健康を求める人や、運動不足の人には、「ノルディックウォーキングポール」は魔法の杖となるのかもしれませんが。

イベントや体験会なども開催されていますので、興味のある人は始めてみてはいかがでしょうか。



市民記者 中川 浩伸さん



## ハローキッズ

このコーナーでは、元気な亀山っ子の写真を募集しています。掲載を希望する人は、広報秘書グループ（☎84-5021）へご連絡ください。



いつまでも仲の良い姉妹でいてね。

父 篤史さん

母 絵美子さん (羽若町)

上野 莉子ちゃん(左) 平成26年11月27日生まれ  
うえの 琶子ちゃん(右) 平成30年7月1日生まれ



笑顔とケンカの絶えない二人です。

父 佳史さん

母 恵理子さん (羽若町)

渡辺 創太くん(右) 平成25年3月30日生まれ  
わたなべ 栞菜ちゃん(左) 平成21年5月26日生まれ

市の人口 9月1日時点 ●総人口 49,672人 (前月比-12) ●男 24,950人 (前月比+45) ●女 24,722人 (前月比-57) ●世帯数 21,289世帯 (前月比+9)