

中田かわら版 12月号

～中田地区の福祉保健活動をお知らせします～

発行：中田の福祉と保健を考える会
製作：中田かわら版制作編集委員会

協力：泉区役所 泉区社会福祉協議会
横浜市踊場地域ケアプラザ

中田新春健康マラソン大会を迎えて 私も走りました！



今年の中田新春健康マラソン

もう1年近く前のことになりますが、踊場ケアプラザに来て10年、はじめて「中田新春健康マラソン大会」に参加してみました。思い出しながら書いてみます。

平成21年1月18日（日曜日）、会場は中田小学校グラウンドです。天気は曇りで肌寒い日でした。9時半までの受付に間に合うようにグラウンドに到着してまず目に付いたのは、たくさん的小中学生です。陸上競技のユニフォームをばっちり着こなしている子や、野球部のユニフォーム

を着た男の子など。よく見ると、中田の学校だけではなく、泉区内のたくさんの中学校が参加しているようです。運営する体育指導委員の方に聞いてみると、一連合町内会でこれだけの規模のマラソン大会をするのは中田だけなので、周辺の学校から集まってくるとのことでした。学生の合間には、私より上の世代もいらっしや、ウォーミングアップしています。

大会には2.5kmの部と5kmの部の2コースがあり、私は5kmに参加しました。まずは、2.5kmの部がスタートします。2.5kmの部は小中学生を中心に417名が参加しました。そのあと5kmの部が学校正門よりスタートとなります。5kmの部は中学生と一般成人で151名が参加です。最後尾になると、隣にはケアプラの高齢者パソコンに参加していた男性が。話を聞くと毎年必ず参加しているそうです。彼には無駄な肉が全くありません。スタート地点は応援の方がたくさんいらっしや、まるでお祭りのようです。スタートしてすぐの長後街道は1車線規制されていて、とても走りやすかったです。農協脇から市街に入ると家の前で応援している方がたくさん。コースの門ごとに役員さんが誘導して下さるので、コースを間違えることなく走ることが出来ました。通信隊、葛野小学校前とまわり、南町を抜けて中田小学校のグラウンドに戻りゴール。約23分の楽しい時間でした。ゴールした後は、炊き出しの豚汁を美味しくいただきました。11時までには全員がゴールし、表彰に移ります。5kmの部の優勝は中学生でタイムは16分57秒。40歳以上の部での優勝が18分9秒。すばらしい記録です。各部の上位だけではなく、飛び賞もあり、景品が配られました。結局最後まで雨が降ることもなく、順調に大会は終了しました。その影にはたくさんのスタッフのご尽力があったことを忘れてはいけませんね。冬のイベントが少ない時期、この大会は是非続けてほしいと感じました。また、来年も出てみようかなとも。



第1回中田新春健康マラソン

（編集委員 生田純也）

1月のイベント

【中田新春健康マラソン大会】

日程：1月17日(日)

会場：中田小学校校庭

受付：8:30～9:30

開会式：9:30

参加費：中田地区以外の大人 1000円

主催：中田連合自治会

- ・ 毎年恒例の
マラソン大会。

距離は 2.5 km・5km



【中田かわら版編集委員募集】

中田かわら版の制作をお手伝いしていただけるボランティアを募集しています。毎月第2月曜日午前中に踊場ケアプラザにて編集委員会を開催しています。中田の地域活動取材したり、文章を作成したりなど、活動を通して中田のまちにもきっと詳しくなれます。経験は問いません。お気軽にお問合せください。

TEL801-2114 踊場地域ケアプラザ：生田

定期イベント情報

- 中田友遊会（高齢者サロン） 1月はお休みです。次回2月11日（木）
- 中田子育てサロン 1月はお休み。次回2月12日（金）
- 町ぐるみ健康づくり活動 1月16日(土)10:00～11:30 立場地区センター
- 春日健康づくり教室 1月17日（日）9:30～11:00 葛野コミュニティーハウス
- 白百合愛児園（連絡先 805-5911）・育児相談 月～金 9:30～16:00
・ 図書の日 水 10:00～11:00
- 中田社協子育てサロン 1月はお休み。2月12日（金）
- 二十日会（一人暮らし高齢者の食事会：要予約）1月はお休み。次回2月20日（土）
- 憩いの会（宮の台サロン）1月はお休み。次回2月4日（木）
- ひまわり（広町サロン）1月はお休み 次回2月8日（月）
- 中田希望会（中途障がい者の会）1月14日（木）28日（木）
- にこにこパーク（親子の広場） 毎週月・水・金 10:00～15:00 白百合ベビーホーム
- 青少年居場所作り 1月はお休み。次回2月20日（土）

◆ いつまでもいきいきと、屋外でウォーキング

マラソン大会は、ちょっと大変と思う方は、ウォーキングをやってみたらいかがでしょうか。自分が「ややきつい」と感じる強さで安全に持久力を向上させることが出来ます。無理に「きつい」と感じるような強い運動は必要ありません。次のような「ややきつい」感じではじめてみましょう。

- ① いつも歩いているより早めに
- ② ちょっと息が弾むが、笑顔を保てる
- ③ 長時間運動を続けられるか少し不安を感じる
- ④ 5分程度で汗ばんでくる
- ⑤ 10分程度運動すると、すねに軽い筋肉痛を感じる。

※ これから運動を始める方は「かなり楽である」と感じられる強さからはじめ、慣れてきたら少しずつ強度を上げましょう

（“濱ともウォーキング”より抜粋）



このチラシの情報をより詳しく知りたい方は、踊場地域ケアプラザ 生田（いくた）まで問い合わせください。

TEL 801-2114

FAX 801-2923

～一人ひとりがCO₂を減らす努力をし、美しい地球を子どもたちに残そう！～