

美と健康の源は歩くこと！ウォーキングイベントを開催しました。/フットケアなゆた 大岩久恵

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) のパンデミックにより、私たちの生活習慣ががらりと変わりました。

テレワークによる運動不足や身体活動量が激減し、座っている時間も長く、体重が増えてしまったなどの声を耳にすることが増えてきました。このままではいけないと、自宅でストレッチやランニングも試みるのですが、一人ではなかなかスタートできないな～。

こんなお悩みにお答えしたく、2022年10月22日土曜日『第2回 るんるんウォーキング』を開催しました。

第二回 開運るんるんウォーキング
10月22日 (土) 13:00~16:00

参加費 無料だよ～

船橋 開運 招福

御朱印帳

船橋商工会議所 クラウドファンディング達成記念イベント

フットケアなゆた DAYUTA since 2000

御朱印MAP

📅 スケジュールは、このように計画しました。↓

2022.10.22 第二回 開運るんるんウォーキングだよ～ スケジュールのご案内

【集合】12:45 👤

西船JR西船橋改札出口前
到着した方は大岩までお声がけください。
御朱印を希望の方は1か所300円です。事前に回収いたします。ご用意くださいね。

【インフォメーション】

最寄り公園にてお話しします。
準備体操・靴ひもの結び方を一緒にやりましょう。
靴のはき方も確認しますね。
若く見える歩き方も特別にお伝えしますよ。できるかな？

【ウォーキング/浅間神社】 👤

ながーい階段を上ります。
お参り・境内を散策しましょう！



【ウォーキング/八坂神社】

疫病が大流行し祭神が始まった歴史があります。元気で過ごせるようお参りしましょうね！



こちらからJR西船橋駅に向かいます。徒歩15分くらい。
フットケアなゆたスタジオ前の 👤 タイムをお願いします。

【ウォーキング/鎌倉農園】

新鮮・こだわり野菜が購入できます。
今日は何があるかな??
小銭とエコバックを用意してね！
15代続く老舗農家さんです！！



<https://kamakura-farm.com/corn>

【バランスリフレ®施術体験 & なるほど講座】

- ・疲れた足を癒しの手でケアさせていただきます。
- ・今からはじめる インフラ対策講座 -郵便局1級ファイナンシャルプランナーのお話し-も楽しみだね。

【おまけクイズ】

イベント中、**3か所にあまびえちゃん**がおります。どこにいたか覚えておいてね。頭の体操だよ～



📅 歩く前に靴ひも結び方のチェックです。



1. 紐をほどきます
2. 靴のかかと部分を踏みつぶさないよう靴ペラを使用します
3. 靴のかかと部分とかかとがしっかり密着するようかかとを地面地トントンと着きます
4. つま先を浮かせ指先の方から紐をしっかり結びます

※靴のはき方はJ A F T Aホームページでご紹介しております。

👉 歩く前のストレッチ

ストレッチは筋肉や腱、靭帯をゆっくりと伸ばす重要な運動で、関節可動域が広がることにより柔軟性の改善、血行促進によりケガの予防運動効率の上昇が期待できます。

1. 肩・胸・背中ストレッチ
2. 股関節のストレッチ
3. 太もものストレッチ
4. ふくらはぎのストレッチ
5. 足首回し

さあ出発！

👉 第一目標地点：山野浅間神社（ヤマノセンゲンジンジャ）ながーい階段を昇ります。



ガイドの先生による浅間神社の歴史について学ばせていただき、鳥居をくぐり階段を上がると大きな樹木に囲われました。森林浴で息をたくさん吸いたくなる～。マスク生活で酸欠だった体のケアになりました。

そして、御朱印もゲットできました。

👉 第二目標地点：鎌倉農園さんで新鮮野菜を買います



印内町を歩いていると大きな畑が現れました。新鮮野菜はこの自然の中で育てられているのかな？？

15代続く老舗農家 鎌倉農園さんに到着！！



朝どれ野菜がたくさんコンテナに入れ販売されておりました。西船の名物はやはり小松菜ですね。

『もっと買いたい、だけど重たいなあ』とか言いたい放題でお買い物を済ませ、次へ向かいます。

📍 第三目標地点：八坂神社(ヤサカシヅヤ)向かいます。



疫病が大流行し祭神が始まった歴史があります。元気で過ごせるようお参りしましょうね！

そして、印内八坂神社境内の生息するこの木は何でしょうか？

これは、船橋市指定名木十選『光明寺のヤブツバキ』です。根元から2本に分かれ良縁を叶える『夫婦椿』として親しまれています。こちらでも御朱印をゲットできました。



4.5キロの距離を16人のメンバーで歩き切りました。お疲れ様でした～。

📍 第四目標地点：フットケアなゆたスタジオでの施術無料体験

疲れた足をストレッチと反射区療法でいやしていただきました。きもちいい・・・。

🗨️ 参加した皆さんの感想は?? イベント後のアンケートです。

～なんでも感想～

- ♡ 目標地点で一休みしながらなので歩けました。目標があると頑張れました。
- ♡ みんなで歩くと楽しいですね。
- ♡ 知らない方と健康(やせる)について語り合えました。
- ♡ お金もかからず経済的です。
- ♡ 足が痛い歩けないので足の大切さを痛感しました。

～足のどこが疲れたかな?～

NO.1 は『ふくらはぎ』因みに第1回るんるんウォーキングアンケートでも同じです。

日ごろ使っていない筋肉に負担がかかると痛みとして現れるようです。やはり、皆さんが日ごろから自覚している運動不足も要因にありそうですね。これを機会に生活の中にウォーキングを取り入れてみてくださいね。

元気で歩くには、足のトラブルを解決したいですね。

足のお手入れは、↓

日本フットケア技術協会HP

<https://www.jafta.org/institution>

フスフレーゲの行える施設をご覧くださいませ

来年 2023 年 4 月も第三回るんるんウォーキングイベントを開催します！

皆さんご参加お待ちしておりますね。

以上