

このはな生活支援 コーディネーター通信

vol. 28
2026.3

このはな生活支援コーディネーター通信では、みなさんが元気に暮らすために役立つ情報や地域の取組みを紹介しています。
社会福祉法人大阪市此花区社会福祉協議会 生活支援体制整備事業 〒554-0002 大阪市此花区伝法 3-2-27 此花ふれあいセンター ☎6462-1224 FAX6462-1984

ノルディックウォーキングを 知っていますか?

ノルディックウォーキングとは…

もともとは、フィンランドのクロスカントリーの選手がおこなっていたトレーニングのひとつで、2本のポールを使ったウォーキングです。そのため転倒のリスクが少なく、膝や腰への負担も軽くなります。



☆昨年、11月に「ノルディックウォーキングを楽しもう!」を開催(報告)



「ノルディックウォーキングとは?」
「ポールの使い方」のレクチャー



正蓮寺川公園おなじみの像の横で
ストレッチ



ポールを使ってウォーキング

【講師】 一般社団法人 全日本ノルディック・ウォーク連盟
天満橋ノルディック・ウォークセンター
センター長 下田 智一 氏

【講師】 健活おすそわけプロジェクト
代表 加瀬 比佐代 氏

その後…

☆みんなで歩こう! と12月に「復習会」を開催(報告)



正蓮寺川公園をぐるっと一周!



みんなで、いい汗かきました!



ノルディックウォーキング サークル化に向けて始動!

ノルディックウォーキング イベント参加者の声です

左ひざを痛めているけど、
楽にウォーキングができたので
継続したい!

かねてからやってみたく
思っていたし、ウォーキングが
楽しくできそう!

その他の感想

- 😊 ポールがうまく使えた
- 😊 ラクに歩けた
- 😊 膝や腰の痛みが気にならなかった
- 😊 いつもより長く歩けた

この地域でノルディックを
やりたい。
いろんな人が参加しやすいと思った。



1人でするのもいいけど、
みんなで歩く機会があったらいいね。

ノルディックウォーキングのサークルをつくるために、一緒に考えていく有志をつのりました。



思いを語る有志の方

2月初旬、サークル化に向けて、有志の方にお話を伺いました。

「せっかくやるなら月2回は歩きたい。」「でも月1回しか参加できない人もいるかもしれない。」「都合が悪く参加できない時は?」「当日の天気が悪い日はどうする?」と考えることはたくさん! そのたびに、「月2回歩ける機会を用意して、自分のペースで参加できるようにしよう!」「LINEでグループをつくって、参加者同士が連絡できるようにしよう!」と解決に向けた意見がたくさん出ました。

「グループラインで出欠確認の連絡を発信できるよ!」など話の中で自分にできる役割もみえてきました。

サークルの名前はみんなで決めることになり、集まる会を企画中!

いよいよ動き出します!

いつも取材にご協力いただきありがとうございます。
これからも、みなさんとともに、住み慣れた街で暮らすために役立つプログラムや集える場を考えていきます!

