

第1回 80歳からの歩こう会

日時：2019年5月9日（木） 場所：戸畑区ウェルとばた～飛幡八幡宮往復

80歳からの有るべき姿は、自分の足で歩くこと、笑いを忘れないこと、物事に感動する気持ちを持ち続けることだと、私は思います。その姿を持続するため、「80歳からの歩こう会北九州」を立ち上げました。

趣旨に賛同してくれた仲間と約1年前から議論し、試歩しながら体制を整え、そして5月9日(木)晴天の下で「第1回歩こう会」を開催することができました。45人の会員（全員80歳以上、最高齢98歳）と付添人1人、それに17人のスタッフが参加しましたが、スタッフの中には医師1名と、看護師2名が含まれています。

血圧測定等の健康チェック、ウォーキング教室と準備運動のあと、いよいよウォーキング開始。飛幡八幡宮周辺までの往復約2.5kmのコースを1時間ほどかけてゆっくり歩きました。帰着後はウェルとばたでコンサートを鑑賞して、事故もなく13時頃解散しました。新聞社1社、テレビ局3社の取材もあり、手応えを感じた第1回でした。

次回は、暑い時期を避けて9月12日(木)に行う予定です。

80歳からの歩こう会北九州 代表 常光 孝一（2期）



スタッフミーティング



準備作業



受付風景



医師・看護師でもある
スタッフらによる
血圧測定と健康チェック





結城昌勝先生によるウォーキング教室と準備運動



二列縦隊で整然と歩きます



安全を確認して横断します



戻って来たら整理体操

この日ちょうどウェルとばた
交流プラザで行われた
ウェルカムコンサートを
みんなで鑑賞しました



テレビ3社、新聞1社が取材に来ました



最高齢98歳の会員には取材が殺到

2019年(令和元年)5月10日(金)		毎 日 新 聞	
<p>笑って感動する 気持ち忘れない</p> <p>80歳からの歩こう会北九州 46人が2.5キロ 元気に</p>		<p>医師1人、看護師2人を含むスタッフ計17人と共に、元気に歩き切った。</p> <p>午前9時過ぎからウェルとばたで受け付け開始。全員の血圧測定をし、同10時から結団式。会を企画した常光孝一さん(78)＝戸畑区＝が「歩く、笑う、感動する気持ちを忘れないことが大切。だから、こういう機会を作りました」と話した。</p> <p>約40分のウォーキング教室後、4班に分かれ、いよいよ出発。八幡東区の福田節子さん(82)は「歩くのが好きで、普段から歩いています」。水巻町の小倉友子さん(82)も「元気なうちはできるだけ歩きます」と笑顔で語った。歩き終わった後は、ウェルとばたで開催される無料コンサートを堪能。</p> <p>最高齢参加者の森崎重行さん(98)は「今日は結構汗ばみ、いい運動になりました。次も参加します」と喜んでいた。</p> <p>常光さんは「慣れないことも多く、次回は歩くスピードをもう少し落とすなどしたい」。次回の「歩こう会」は、夏場を避けるため9月12日に予定。ウェルとばたから約3キロを歩く。参加希望者は常光さん(電話・ファクス093・861・3098か090・5021・0204)。(山本泰久)</p>	
<p>80歳以上を対象にした第1回目の「80歳からの歩こう会北九州」が9日、戸畑区のウェルとばたから飛幡八幡宮などを回る約2.5キロで実施された。参加者46人(付き添い1人含む)は、</p>		<p>第1回の「80歳からの歩こう会北九州」に参加した人々。企画した常光さん(右端)らが引率した</p>	