



1. 特別授業に聞き入る月舘学園中学校2年生の生徒たち / 2. 生徒に真っ直ぐな言葉でエールを送る高島さん / 3. 数学が苦手だった話を愉快地に語る高島さんの話に、思わず笑う生徒 / 4. 玄関にはオリジナルのウェルカムボードが掲げられた

# 「元気があれば何でもできる」

7月14日㊦、月舘学園中学校2年生15人を対象に、サッポロホールディングス(株)顧問で伊達なふるさと大使の高島英也さんが職場体験スペシャル授業を行いました。高島さんは小学6年生まで全く泳げなかったことや数学が苦手だったことを明かし、先生や祖父から掛けられた言葉をきっかけに、困難に立ち向かってきたことを伝えました。「すべては自分が起こした行動から始まります。」と話し、元気があればチャレンジができることや、社会人になってからも笑顔と挨拶が大切であることを説きました。生徒たちからは「中学校で学んで今に生きていること」や「将来の職業を見つける方法」など、積極的に質問が飛び交い、将来の夢を膨らませている様子でした。



市長コラム 第44回

## 「ウォーキングのすすめ」

畑 博行

「健康のために何かやっていますか」とよく聞かれます。たまにスイミングに行くくらいで、最近運動をしていないことに気づかれます。そうした会話の中でよく話題になるのがウォーキング。1日3万歩を歩いているという方にもお会いしました。早朝と昼休み、夕方にも歩いているとのこと、心も身体もいつもスッキリとおっしゃっていました。そこまでは無理としても、少し歩かなければならない、とお話を伺うたびにいつも思っています。

さて、ウォーキング効果としてよくいわれるのは、体内脂肪を燃焼するので肥満が解消され、新陳代謝がよくなるので血中脂質や血糖値、血圧の改善につながるということです。また、歩くことで骨に刺激が加わるので、骨の強さが増して骨粗しょう症予防にも良いといわれています。

それに加えて、先日面会した医療関係の方に教えていただいたの

が「セロトニン効果」です。セロトニンとは脳の神経伝達物質の一つで、ストレス解消や気分を明るくする作用があるといわれています。太陽の光を浴びたり、一定のリズムを刻む運動を反復して行うことで増加することでした。すなわち、ウォーキングがセロトニン増加に最適な運動ということになります。

簡単なようで続けることが難しいのもウォーキング。でも、誰かと一緒ならば楽しく歩くことができるかもしれません。市では、そんな方のために市内各地を巡る「いきいきウォーキング」を月2回開催しています。風景やおしゃべりを楽しみながら健康づくりができます。一味違ったウォーキングをしたい方など、さまざまな方の参加をお待ちしております。

最も手軽でとても効果の大きいウォーキング。涼しい早朝などに少し早起きして、無理せず自分のペースで取り組んでみませんか！

【だて市政だより】

伊達

編集・発行 伊達市総務部政策推進課 令和4年7月28日発行 NO.198  
〒960-0692 福島県伊達市原町字舟橋180番地 TEL024-575-1113 FAX024-575-2570 印刷・製本 株式会社 CIA