



秩父サイクリングだより



自転車普及推進員
高山 一成

自転車普及推進員の高山一成です。皆さんは「サイクリング」と聞いて、どんなイメージを持たれますか？

サイクリングとは、一般的に自転車に乗ること全般を指します。これには競技としてだけではなく、レクリエーション・スポーツとして、あるいは日常の移動手段として自転車を利用することもサイクリングといえます。

現在、秩父市では、「健康寿命の延伸と医療費の削減を目指す」活動をしています。全国医療費の推移は、近年増加傾向となっており、これは高齢化社会による影響が主な要因で、いかに長く健康でいられるかが個人の医療費負担を軽減できる一番の方法だと考えられます。

そこで、皆さんが親しみやすいサイクリングを提案させていただきます。それは「**自転車通勤**」です！自動車通勤を自転車通勤に替えることにより、運動不足解消や

健康増進につながり、通勤時間を運動時間として併用することで時間を有効に使え、しかもガソリン代を節約できたりと得られるメリットは大きいのです。

実際に国内自転車メーカーの調べたデータによると、最も医療費が高額だったのは自家用車で通勤している人、最も少ない状態で推移している人は、スポーツ系自転車で通勤している人という結果になったそうです。スポーツ系自転車は高い運動強度を実現しやすく、健康な身体作りに寄与すると考えられます。



9月10日、ジャパンシリーズ広島大会にて準優勝！

日常に自転車を取り入れることによって、運動を習慣付けることができます。それだけでなく、季節が移り変わっていく

秩父路を肌で感じられ、心身共に健やかに暮らすことこそが、日々の活力につながるのだと思います。市民スポーツ課 ☎25-5230

患者さんへの面会制限にご協力を

市立病院では、院内感染を予防するため、次のことをお願いしています。

手洗い、マスクの着用

病院内では、手指消毒剤を用意しています。面会の際には、手指の消毒と、マスクの着用をお願いしています。咳や鼻水などの症状がある場合など、体調によっては面会をお断りすることがあります。

子どもの面会制限

子どもは、風邪にかかりやすく、拡げやすいため、面会は原則禁止しています。どうしても面会を希望の場合は、配慮の上、1階での面会をお願いします。

少人数での面会

多くの人数で面会に訪れることは、病院外からインフルエンザなどを持ち込む恐れがあります。体力や免疫力が低下している入院患者さんのために、可能な限り少人数、短時間の面会をお願いします。

☎市立病院 ☎23-0611



ワンバウンドバレーボールをはじめませんか!!

秩父市スポーツ推進委員会では、誰でも気軽に楽しめる生涯スポーツの普及の一環として、ワンバウンドバレーボール教室を開催します。ワンバウンドバレーボールとは、

- ・おむすび型で軽量の変形ボールを使う
- ・ワンバウンドさせるため、ボールの飛ぶ方向に意外性があり面白い
- ・ボールが柔らかいので突き指の心配がないなどが特徴のニュースポーツです。運動不足が気になる方も、ぜひ、この機会にワンバウンドバレーボールをはじめてみてはいかがでしょうか!!

と き 平成30年1月24日(水)、2月1日(木)、9日(金) 午後7時～8時40分 (全3回)

と ころ スポーツ健康センター

内 容 ルール説明・基本プレー・試合等

対 象 市内在住・在勤・在学の高校生以上 60人 (先着順)

参加費 無料

用12月22日(金)までに電話にて受け付け
市民スポーツ課 ☎25-5230

