

2025.3.3 vol.2

あだちウォーキングチャレンジ Adachi walking challenge

目指せ!
1日8,000歩

社会福祉法人白寿会 プレミア扇（足立区扇1丁目3-5）
一人あたりの平均歩数 113,691歩（足立区平均：9,947歩）

令和6年度あだちウォーキングチャレンジの事業者部門の中で、最も平均歩数が多かった「社会福祉法人白寿会プレミア扇」さんを訪問しました。高齢者の生活を支援する特別養護老人ホームや在宅支援などの複合施設として、約110名の職員の皆様が様々な仕事に取り組んでいます。利用者の「笑顔」と「健康」のために働く従業員の皆様が取り組んだウォーキングチャレンジの様子をお伝えします。

平均歩数最多チーム「チームNaoko」紹介



参加者の皆様 左から順に
引地さん(理学療法士)

今回の表彰の立役者、個人ランキングでも3位
高木さん(管理栄養士)

ウォーキングチャレンジ参加を皆さんに提案
金井さん(ケアマネージャー生活相談員)
安藤さん(事務員)

今回のチャレンジのきっかけはどんなことだったのでしょうか？ チーム戦となった感想は？

(高木さん)普段から交流のある区の保健師さんからイベントのチラシをもらい、せっかくなので職場全体でやってみようと思いを掛けました。
(引地さん)個人で参加する時より切磋琢磨しながら取り組みました。
(金井さん)お互いに歩数を報告しあったり声掛けしたのはよかったかな。仲間から刺激を受けて自分は歩き足りないと感じ頑張りました。
(安藤さん)チーム参加はしませんでした。個人エントリーでも共通の話題があり、休日も積極的に身体を動かすきっかけになりました。

引地さんは個人部門でも総合3位でした

(引地さん)まだまだ上がいるのか、と更なる奮起を心に決めました。職場まで往復10kmを歩いていましたが、休日や職場でも意識して身体を動かしました。自分の歩く量を歩数で確認することがなく、新たな経験になりました。来年は個人でも負けないように頑張ります。

従業員の健康増進への取り組みについて

(山口施設長)職員アンケートの結果半数以上から「腰痛に関する悩み」「体を動かしたいが、機会がない」という声が上がっていました。特に介護課は、仕事柄人を支えるハードな仕事をしています。普段から身体を使っているとはいえ、健康のために何か取り組みたいと日ごろから意識しています。

ボーリング大会を開催したり、「ズンバ」(ダンス)のレッスンを職員向けに開催するなどの取り組みを行っています。

今回の参加職員は、仲間と取り組んで、景品もあるということでモチベーションが上がったようです。

ボーリング大会の様子(写真左)とズンバ(写真右)



元気な職場応援事業といった区の保健師と共同で進める従業員の健康づくりに前向きな事業所です。働く世代関係なく取り組める「ウォーキング」を活用していただきました。来年も期待しています！（担当）

事務局：足立区生涯学習支援室
スポーツ振興課振興係

足立区中央本町1-17-1

電話：3880-5826

FAX：3880-6028

email：sports@adachi.city.co.jp

