

2021/10/27 乳腺外科 三輪教子

10月23日（土）は前日に雨が降ったこともあって、雲が多く心配でしたが、幸い歩いている間は明るい空で、歩くのにちょうどよい天気となりました。

今年は「がん検診に行こう」幟デビューとなりました。コロナ下のため今年の「にしわき乳がん市民公開講座」に講師をお呼びせず内輪の会としたことで予算に余裕があり、はなみずきの会の世話人さんから、幟を作ってはと提案いただき、それなら地元が誇る播州織でつくろう、などなど話が盛り上がり、あれよあれよという間に繊維工業技術支援センターで、播州織のプロ中のプロのみなさんにご相談させていただくことができました。幟のデザインは、はなみずきの会に持ち帰って、定例会3回で世話人さんを中心に参加者のみなさんと相談しながら決めていきました。幟の仕立て代実費のみははなみずきの会より負担させていただきましたが、がん検診啓蒙という公的な目的のためであるからということで、ほぼボランティアで製作していただきました。幟チームのみなさん、本当に有難うございました。定例会でデザインを決める中、いろいろな立場の方のご協力の賜物であり、そのつながりを広げたいと考え、「はなみずきの会+α」と入れて頂きました。また、定例会参加者から「播州織でつくったことをぜひ織り込んでいただければ」とのお声を盛り込んで、デザインを決定しました。このほか、掲示用のものも製作くださり、こちらは西脇病院乳腺外科外来の扉に掲示しています。

歩こう会当日は、「はなみずきの会+α」をそのまま示すように、患者さんのみではなく、一般の方、西脇市の健康プログラム Ni-Coに参加の方、健康課の方、病院の方、そして、幟チームのみなさん、と多彩な方々が参加してくださいました。

今年は少しがっつりコースを歩きました。オリナス～加古川堤防～西脇大橋～やすらぎの道～アピカ前～蓬萊橋～杉原川沿い～オリナスとゆっくりと約7500歩を歩きました（車が通ることが少ないコースです。ゆったり歩くのにお勧めです）。もちろん、幟を持って（幟を持って歩いてくださった方々、有難うございました！）。

途中、みなさんとお話させて頂き、健康やがん検診への関心が高い様子がうかがえ、今後も歩こう会を続けていく励みになりました。

ご参加有難うございました。

当初の集合場所から東播駅伝のために急遽オリナスに変更しました。もとの集合場所に張り紙をしていただきましたが（西脇市健康課のみなさん、有難うございました!）、そちらに行かれた方もいらしたようでした。申し訳ありませんでした。



幟チームのみなさんと

追記：西脇市健康課の方に教えて頂いたのですが、オリナスの周囲には、ウォーキングやジョギング用に足にやさしい素材が敷き詰められているそうです。翌日早速歩いてみました。1週600mで、これで1000歩です。50mごとに白線が、100mごとにメートル数が明記されています。ゆったりと歩けました。2周したところで、無謀にも走ったところ途中で挫折。600mを一気に走れるようになるのが目下の目標です。



スタート/ゴール地点