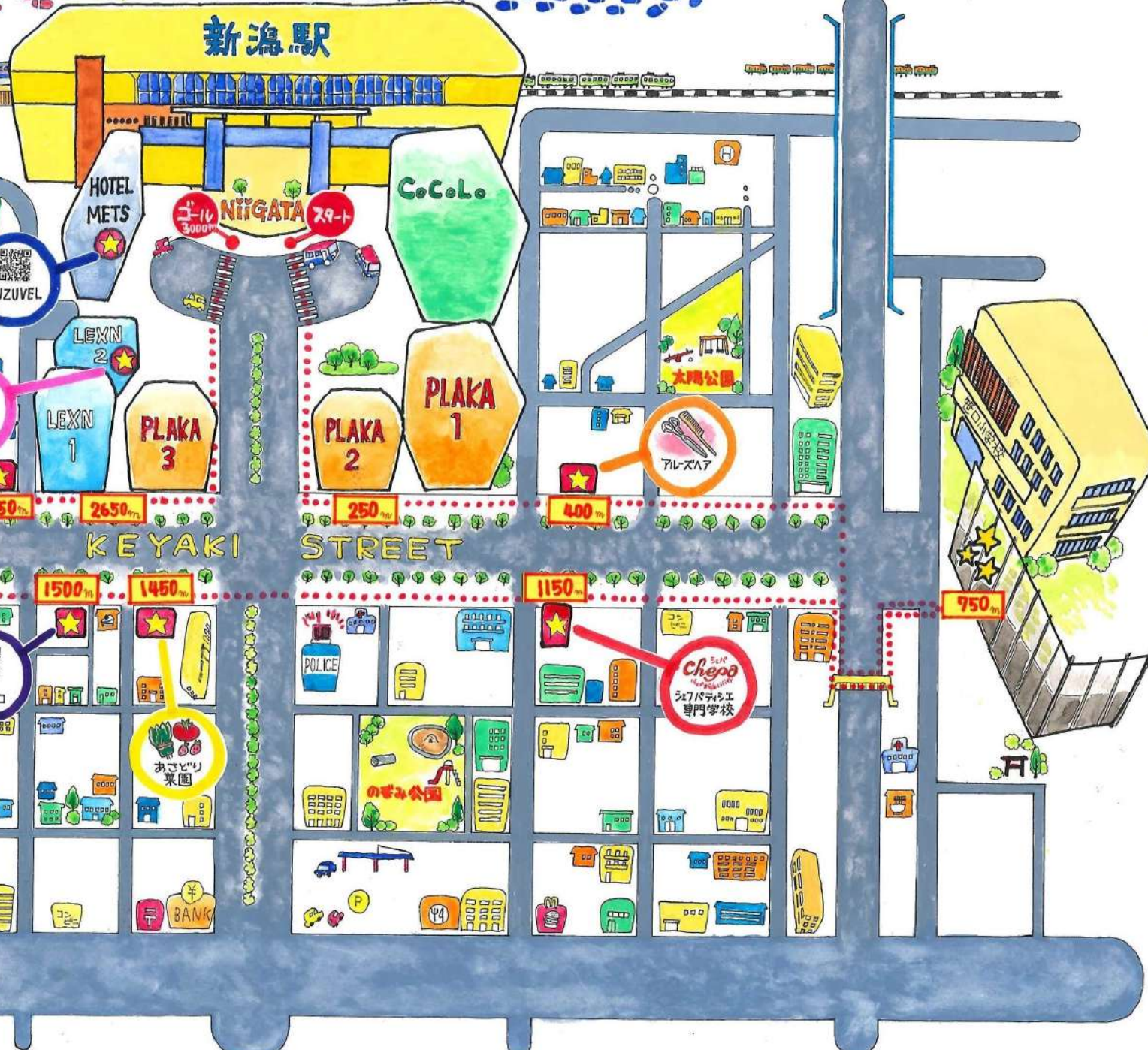


けやき通りウォーキングマップ

新海駅

けやき通りで健康に!

ウォーキングは抵抗力をUPします。
 どんどん歩きましょう!!
 * □ はおおよその距離です。



2050m

2450m

2550m

2650m

250m

400m

750m

KEYAKI STREET

1850m

1900m

1500m

1450m

1150m

BANK

くまちゃん
ラーメン

風花

米山公園

プロンコ

のぞみ公園

みごせり
菜園

BANK

POLICE

のぞみ公園

Chepa
シェパデシエ
専門学校

アレズヘア

大鷗公園

750m

私たちの宝物～『言葉のプレゼント』～

『けやき通りから健康に!!』と願い、ページントに向けて、健康に関わるお仕事をしている方、ページントを支えている方などから、お話を聞きました。どのお話も「大人が本気でがんばっている」からこそそのお話でとても心に響きました。ページントのためだけでなく生きていく上でとても大切なお話を下さった方からの『言葉のプレゼント』として、ずっと大切にしていきたいと思います。とても素敵な言葉なのでここに紹介します。

光のページント実行委員

横木 将人さん

横木さんは「続けることに意味がありそれが歴史や伝統になり、地域の誇りとなる」とおっしゃっていました。毎年行われている光のページントは運営が経済的にもとても大変だそうです。私達も、大変なことでもすぐには投げ出さず、続けていきたいと思えます。そして、いつか横木さんのように「続けることの大切さ」を子ども達に伝えられるようにしたいです。

光のページント実行委員

笹口小学校 地域教育コーディネーター 佐藤 貞子さん

佐藤 貞子さんは、「良い大人に出会って良い大人と他小学校の子ども達に学校外の様々な仕事をする人と出会うチャンスを作ります。子どもは可能性の塊だからアイデアを大切に何でも挑戦してみよう。元々持っている大人はたくさんいるよ」と私達を勇気づけてくれます。私達も安心して頑張れます。私達もこれから人と出会う大切にして人を勇気づけられる人になりたいです。

笹口小学校 卒業生

佐藤 葵さん

葵さんは光のページントにも6年生として参加してがんばったそうです。「一生けん命やったことは一生忘れない。思い出になる」と話し、私達を励まして下さいました。これからは、ページントに来た人も参加できるイベントがあると良いとアドバイスをいただき、ウエグラーやハービエくんにお願ひようのコーナーを作りました。全力で仲間と同じ目標を目指すのはとても大切だと学びました。

新潟県経済労働局政策課

新潟暮らし推進室 竹中 亮さん

内田さんと竹中さんは、これからの新潟市の未来を考え、人口減少を、防ぐための取り組みや、様々な地域おこしプロジェクトに携わっています。相手意識をもって、たくさんの人と関わりながらその地域の良さを知ることが大切だ」と言葉のプレゼントを頂きました。光のページントの温かい話は、地域の良さを知ること、愛着をもつこととつながるので、とても大切なことだと分かりました。

新潟県政策企画部

政策調整課 内田 俊一さん

光のページント 副実行委員長

真島 羽佳さん

準備は大変だけど、来てくれた人の笑顔を見るとうれしい。たくさんの人と関わることで、成長して豊かな生活が送れる」として真島さんは、光のページントでたくさんの人と関わり合いながら準備をしています。私達もたくさんの人と関わりながらさまざまなことを学び成長して、豊かな生活を送っていこうと思いました。

とやの物語実行委員

元光のページント実行委員長 菅原正憲さん

鳥屋野鳥は昔はとても汚れていたそうです。過去は変えられないけど未来は変えられる」として菅原さんは、鳥屋野鳥をきれいにしてきています。私達も環境を大切に鳥屋野鳥やふるさとなどを大切にしていきたいです。そして、過去にこだわらず未来を信じて失敗してもくじけずに前を向いてがんばっていきましょう。

新潟食のナビゲーター

久保田健司さん

久保田さんは新潟のおいしい物や新潟の魅力をたくさんの人に伝えていきます。NIGATA光のページントでは、「関わっている人が力を合わせて一人一人が光になる。『夢を持つ者が夢を現実にする』など、大切なことを教えて下さいました。私達も新潟に住んでいることに誇りをもつ光のページントがもっと温かい光になるようにがんばろうと思いました。

新潟駅周辺整備事務所

五十嵐 新吾さん

五十嵐さんは新潟駅周辺の開発のお仕事をしています。新潟駅をこままどちがった、たくさん人が集まること、できるように足を中心に考えた駅大入りをするなどの思いを伝えてくれました。私達も五十嵐さんの話を聞き、人の気持ちを考え行動すること、これから5人の心が集まる街を目指していかうと思いました。

パーソナルトレーナー

小黒 勇人さん

自分の好きなトレーニングをがんばることで他の人も幸せに出来るように毎日がんばっています。今、身体が思うように動かないのも一緒に小黒トレーナーとがんばって幸せになろうと思っています。そして私達に夢をかなえるためにあたり前のレベルをあげよう、などの言葉のプレゼントをくださいました。私も自分のできることをがんばろうと思いました。

東地域 保健福祉センター

保健師 早川 洋美さん

早川さんは、東地域保健センターで保健師の仕事をしていきます。地域のみんなが健康でいられるように等身大の運動の大切さや『おしん』などの機嫌の呼びかけをしています。早川さんは、私達に、仕事のやりがいは、たくさんの人に出会うこと、楽しい相手のことも考えて工夫することが楽しいなどたくさん言葉のプレゼントを頂きました。その言葉で私達もたくさんの人との出会いを大切に、自分のできることをしようと思いました。

<家でできる簡単な運動>

ウォーキングができないときに家でできる5つの運動を紹介します。

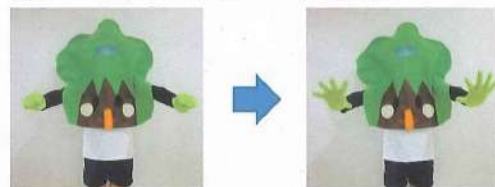
★1 腹式呼吸 1日30～50回



①吸うときにお腹にたくさん空気をためます。

②吐くときにお腹に力を入れます。

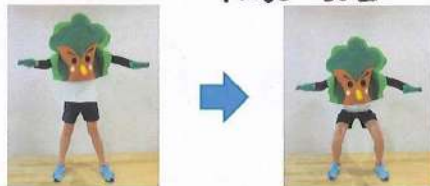
★2 グーパー運動 1日50回



①手を真つすぐのはして、地面と平行にします。

②グーパーグーパーという動作をくり返してください。

★3 スクワット 1日30～50回



①目線を真つすぐ正面にして立ってください。

②ひざをつま先より出さずおしりをおとしてください。

★4 バランス 1日1分間×2



①手を上げてください。

②足を90度にまげて1分間たえてください。応用:目をつがる・手をふるなど!

★5 TTT(手を使わずに立つ)運動 1日20～30回



①体育すわりですわってください。

②手を使わずに立てたらグッド!

(足こしが弱い人は、いすを使ってもOK!)

やっ
つ
お
て
さ
い
!

けやきストリートダンス



ストリートダンスは新潟県の動きを取り入れたオリジナルダンスをつくりました。光のページント公式HPに動画を紹介しますので、皆さんも踊ってみてください。