

## 鳥取福祉会ワラカドウォーク

～地域住民を対象に健康増進を応援するウォーキング大会を毎秋開催～



地域住民を対象に、健康増進を応援するウォーキング大会を毎秋に開催。法人本部をスタート地点に、フルコース約10km、ハーフコース約6kmを設定。コースは河原土手や田園風景など、秋の情景を楽しみながらウォーキングできるコースを設定し、ウォーキング後は、新米おにぎりや豚汁、地元組合によるヤマメの塩焼きを無料提供している。

### 取組みの目的・経緯

健康的な生活には、いわゆる健康寿命が大きなポイントであり、心身のリフレッシュと適度な運動が欠かせない。当法人のデイサービス利用者は近年要介護度が上昇傾向にあり、こうした取り組みを通して地域住民の健康寿命に対する関心が高まればと考えている。また、社会福祉法人は地域福祉の重要な拠点であり、地域に喜ばれ信頼される法人となれるよう、まずは法人の存在を地域住民に知ってもらいたいと考え、この取り組みをスタートさせた。

### ○活動データ

- ・実施回数：通算9回
- ・参加者数：約350名
- ・取組みに関わる人員：約100名
- ・取組みに関わる主な経費：  
食材料費、広告費、保険代 他

### 取組みの成果や課題

例年、たくさんの方にご参加いただき、多くの労いの言葉をいただいている。

地域の要介護度の改善調査までは実施していないが、地域住民やデイサービスのご利用者ご家族からは、「今年も参加するためにウォーキングの練習をしている」などの声が聞かれる。

参加希望者が年々増加しており、昨年度より抽選方式で参加者を決定している。

## 活動者コメント

- ・実際に同行して歩いたので良い運動になり、自分の健康維持にも役立っています。
- ・参加者やボランティア職員同士との交流が楽しいです。

## 参加者の声

- ・日頃運動不足なので、とても良い取り組みです。職員さんに感謝です。
- ・歩いた後の食事が美味しくて、いつも楽しく歩かせていただいています。

## 社会福祉法人 鳥取福社会

本部所在地／鳥取県鳥取市の場 2 丁目 1 番地

電話番号／0857-51-7272

FAX 番号／0857-51-7273

法人HP／<http://www.tottorifukushikai.jp/>

他に実施している公益的取組み：

砂丘一斉清掃（春と秋の年 2 回参加）

地元プロサッカーチームのホームゲームで年 1 回子ども  
の遊び場を提供（キッズプレイランド）

公民館での出前介護予防教室や子育て教室

地域の要介護非該当者を対象に施設の訓練機器を安価で利用できる運動ジム

こども食堂への食材配達

福祉有償運送



# クラカドウォーク2019

～あなたが笑門には福来る～

## 大会概要・日程

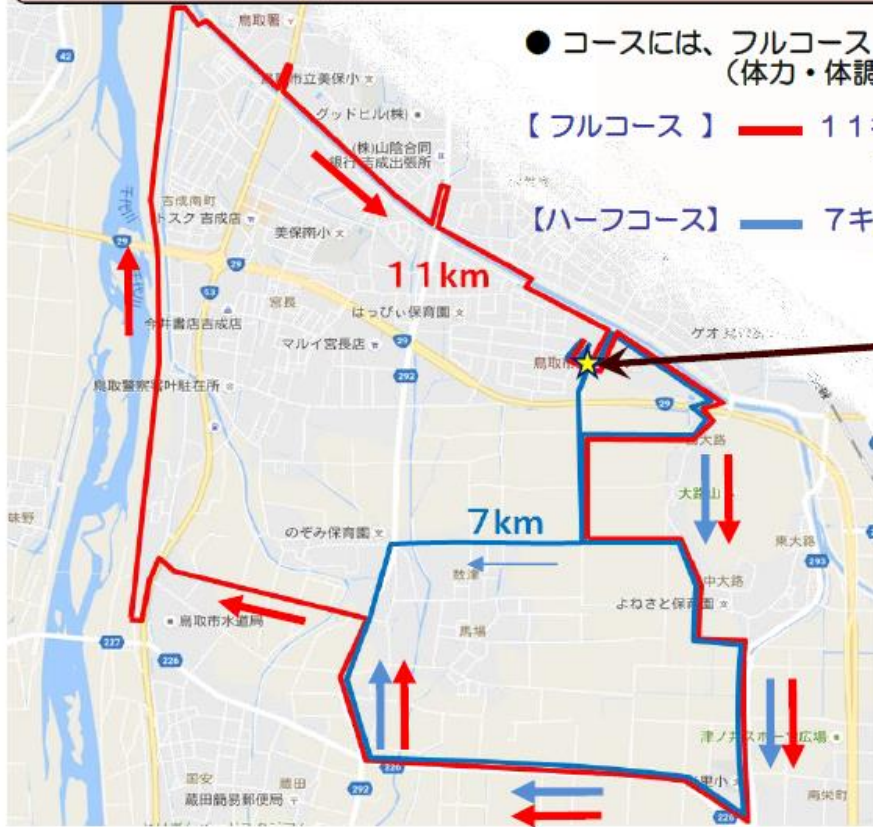
- 開催日 令和元年10月14日(月・祝) ※小雨決行
- 会場 鳥取福祉会 本部(鳥取市的場2丁目1番地) スタート・ゴール
- 募集人数 300名
- 参加費 無料
- 申込方法 ホームページからお申込みください。(くわしくは裏面をご覧ください。) 電話、FAX、メール、郵送でも受け付けております。
- 日程 受付 9時00分～ 開会式 9時40分～  
開始 10時00分 スタート

ヤマメの塩焼・具だくさんの豚汁・新米おむすび をサービスします!!

主催:鳥取福祉会 後援:新日本海新聞社

鳥取福祉会は、地域の皆様の健康作りの一環としてワラカドウォークを実施します

コース



● コースには、フルコース・ハーフコースがあります。  
(体力・体調に合わせたコースをお選び下さい)

【フルコース】 11キロ 鳥取福祉会スタート → 大路西山周辺 → 倉田八幡宮前 → 千代川土手 → 鳥取福祉会ゴール

【ハーフコース】 7キロ 鳥取福祉会スタート → 大路西山周辺 → 倉田八幡宮前 → 鳥取福祉会ゴール



注意事項

- 本イベントは、健康増進と地域のふれあいのためにウォークを楽しんでいただくものであり、競争ではありません。
- 小学生以下のお子様のみでの参加はご遠慮ください。また、支援等の必要な方はあらかじめご連絡ください。
- ゴミなどは各自お持ち帰り下さい。
- 参加者は十分に体調を整えて、歩きやすい服装、履きなれた靴、帽子、水筒、タオル、雨具などを準備してご参加下さい。
- コースには、一部交通量が多いところがございます。十分に注意して、ウォークをお楽しみ下さい。
- 万一事故が発生しても、主催者加入の傷害保険の範囲及び応急処置以外の責任は負えませんのでご了承下さい。
- お車で越しの方は、鳥取市立病院の駐車場をご利用下さい。
- 大雨等で中止の場合は、当日7時30分までにホームページにその旨を掲載いたします。
- 「鳥取福祉会ワラカドウォーク」では、ウォークの様子を写真撮影させていただきます。撮影した写真はウォークに関するチラシ・ホームページの記事等で使用させていただきます。
- 当日参加できなくなった場合は、下記の連絡先までお知らせください。連絡なくキャンセルされた場合は、次回より参加をお断りする場合がございます。

お申込みは是非ホームページから！！ 鳥取福祉会

検索



URL: <http://www.tottorifukushikai.jp>

その他 電話、メール、FAX、郵送でも受け付けております。

鳥取福祉会ワラカドウォーク事務局(平日8時30分~17時00分)

〒680-0873 鳥取市市場2丁目1番地 社会福祉法人鳥取福祉会

TEL : 0857-51-7272 FAX : 0857-51-7273 Eメール : [honbu@tottorifukushikai.jp](mailto:honbu@tottorifukushikai.jp)

**申込締切: 令和元年9月20日(金)必着**

応募多数の場合は、抽選とさせていただきます。

申込用紙 <FAX送信表>

代表住所	〒	市	電話 ( ) -			
		郡	携帯電話 - -			
フリガナ			性別	年齢	距離 (○で囲んで下さい)	
代表者氏名			男・女	歳	フル 11 km	ハーフ 7 km
フリガナ			性別	年齢	距離 (○で囲んで下さい)	
氏名			男・女	歳	フル 11 km	ハーフ 7 km
フリガナ			性別	年齢	距離 (○で囲んで下さい)	
氏名			男・女	歳	フル 11 km	ハーフ 7 km