

# HK ひがしかぐら健康くらぶ

令和5年10月31日発行 NO.10

朝晩は冬の足音が聞こえてくるような寒さとなりました。天気予報ではとうとう雪だるまが顔を見せ、短い秋が終わりに近づいています。今回の通信では、先月皆さんに頑張っていた歩数大決戦や、森山病院のイベント、クリーンウォーク大作戦の報告をさせていただきます！

歩数大決戦が終了しました！

健幸ポイント  
100p

東神楽町は惜しくも2位！詳細は以下の通りです。

## ●市町村順位

順位	町村名	平均歩数	ゴール人数
1位	むつ市	214,193歩	166人/343人
2位	東神楽町	199,728歩	229人/455人
3位	京極町	171,416歩	63人/139人
4位	中札内村	161,054歩	268人/704人

## ●個人順位

全体順位	町順位	ニックネーム	合計歩数
1位	1位	ハッチャン	1,481,965
8位	2位	サトちゃん	897,009
9位	3位	ミッチー	891,401
14位	4位	シュウシュウ	755,352
15位	5位	きよし	753,982
16位	6位	サンタロウ	748,301
17位	7位	KOTONE	704,058
19位	8位	かずん	669,511
26位	9位	awaMORI	605,293
32位	10位	ちっくん	563,255

ゴールされた方の中から**抽選**で、参加市町村の特産品などをプレゼントいたします。当選者には個別でハガキを送りましたので、ご確認ください。また、ゴール達成者には健幸ポイント100Pを付与しました。参加された皆さま、大変お疲れ様でした！

学んで！食べて！歩いてきました！



森山病院バスツアーが開催されました

10月13日（金）にひがしかぐら健康くらぶで初の試みとなる森山病院バスツアーを執行し、16名の方に参加をいただきました！当日は森山病院の理学療法士の先生などから、フレイル予防などに関する講演をいただいて学びを深め、その後、病院内のヘルスケアダイニングにて東神楽産の豆苗を使った絶品！「想いやりランチ」を試食しました。

ランチのあとは、参加者全員で紅葉の美しい北彩都エリアをウォーキングし、とても楽しく、ツアーを終えることができました！とても好評だったので、第2弾もやりたいと思います！



多くの方にご参加いただきました！

クリーンウォーク大作戦のお礼



10/22(日)に開催されたクリーンウォーク大作戦は、合計で約230名の方にご参加いただきました。回収したゴミは約1,120kg！寒い中ご参加いただいた皆さま、本当にありがとうございました！

HK ひがしかぐら健康くらぶ

事務局：東神楽町健康ふくし課 ☎ 0166-83-5431

LINE 会員登録QR

