

健康づくりに取り組むきっかけとして、霧島市が主催する第19回龍馬ハネムーンウォーク in 霧島への参加を呼び掛け、社員4名と社員のご家族1名の5名で参加。午前9時40分にスタートして、10kmのウォーキングコースを参加者全員が完歩した。

社員3名は昨年に続き2回目の参加、社員1名とそのご家族1名は初めての参加だったため、各自のウォーキングペースで参加することとした。参加2目の社員3名は昨年度より早いペースで歩き、前回より2時間短縮して約3時間でゴールした。2日間4コースの設定があり、2回目の参加でも違うコースを歩くことができるため、3名の社員も自然豊かな景色を楽しみながら参加できた。初参加の社員（ご家族）は約4時間でゴールした。ウォーキング途中には休憩所が設けられ、地域住民のボランティアの方々によるお菓子や豚汁のふるまいや和太鼓の催しがあり、ゴールした後は脚や全身のマッサージも受けられ、地域ボランティアの社外の方々との交流も図ることができた。

全員が楽しく運動ができたので、今回の目的である参加者各々のウォーキングの継続についても充分期待ができるものとなった。



①参加者全員で“行っど、行っど、行っど！”*鹿児島弁の掛け声でスタート！！



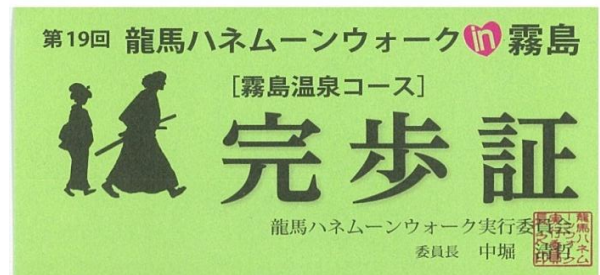
②温泉です。休憩したい。。。温泉入りたい！



③美しい自然の中を歩きます



④ゴール 完歩賞拡大⇒



⑤ゴール後、マッサージで癒されています。

