

＼ はじめませんか？グリーンジム習慣 ／

稲城の里山資源を活かした心と体の健康づくりイベントを開催



生活協同組合パルシステム東京は5月19日（土）、東京都稲城市で、小学5年生以上のお子さんとその保護者をおもな対象に、健康づくり&環境保全イベント「竹の伐採と道づくり in いなぎめぐみの里山」を開催します。

「ジムに通う時間がない」「きっかけがない」「仕事で疲れている」などを理由に敬遠されがちな「運動」。日本は平均寿命こそ世界トップレベルですが、「国民の80%が運動不足」「死因の16%は運動不足が影響している」ともいわれるため、健康管理無関心層が気軽に取り組める「運動」の機会創出が求められています。

一方、かつて人が手を入れることで維持されてきた里山の豊かな自然環境は今、急速に失われつつあります。耕作放棄地が増加する、開発によって丘陵地が削られて宅地になる、建設残土によって埋め立てられるなど大きな問題となっています。

このような社会的課題がある中、パルシステム東京は2017年1月に土地の一部を取得した「いなぎめぐみの里山」を活用するためのプロジェクトを組織内に発足。未整備だった傾斜地の竹林資源に目を向け、竹の間伐や運搬、伐採した竹を使った道づくりの一連の作業を通して、組合員の健康増進を図る企画を開催していく運びとなりました。

イギリスなどでは森林資源を活用した「グリーンジム」が普及しています。本企画もグリーンジムと同様、新鮮な空気を吸いながら、参加者同士で共通の目標に向かって共同作業を行い、目に見える成果物（＝遊歩道）を得られるなど、通常の室内ジムとは異なる別の付加価値が備わっていると考えています。もちろん、里山に足を運ぶことは生活者が環境保全を考える第一歩にもなります。

なお、竹林整備については、既に全国で実績を持つ認定NPO法人JUON（樹恩）NETWORKの協力のもと、利用資源の選定、伐採、組み立てなど全工程で的確な指導を受けながら、安全最優先で進めます。



また、同里山ではほかに、ウォーキングによるシニア層向けの健康づくりイベントも5月26日（土）に開催予定。ともに「CO・OP 共済健康づくり支援企画」として、日本コープ共済生活協同組合連合会の助成を受けて幅広い参加者層の獲得をめざしています。

大変お忙しいかとは存じますが、これらの取り組みにつきましてご取材いただき、報道のお力で多くの方に知らせていただければ幸いです。何卒よろしくごお願い申し上げます。

■ 健康づくり支援企画 in いなぎめぐみの里山 開催概要

< コープ共済連健康づくり支援企画 >

竹の伐採と道づくり in いなぎめぐみの里山				(小雨決行)	
日時	5月19日(土) 10:00~15:30		 		
講師	認定NPO法人 JUON (樹恩) NETWORK <small>じゅおん</small>				
場所	いなぎめぐみの里山 (京王相模原線「稻城駅」下車徒歩15分/稻城市百村1588)		▲竹林は間伐をすることで、地下茎が林の外に向かわず、健全な環境を保全することができる。伐採した竹を使って傾斜地に道を作ることは土壌の流出を防ぐ効果もある。		
参加費	無料	定員	10家族 ※小学5年生以上	締切	5月1日(火) 14:00
主催	生活協同組合パルシステム東京		問合せ	組合員活動サポートライン 03-6233-7607	

森林浴ウォーキング in いなぎめぐみの里山				(小雨決行)	
日時	5月26日(土) 9:45~12:30		 		
講師	西田 富美子 氏 一般社団法人 日本ウォーキング協会 健康ウォーキング指導士・歩育コーチ				
集合	京王相模原線「稻城駅」集合 (会場: いなぎめぐみの里山周辺)		▲里山で初夏の風を感じながら、約3kmのウォーキングを体験。自然豊かな里山は稲城市からも保全地域として指定され、人の手が加えられた二次林としてクヌギやコナラなどの陽性高木林が広がり、心地よい木陰を作っている。		
参加費	無料	定員	30名 ※小学生以上	締切	5月16日(水) 12:00
主催	生活協同組合パルシステム東京		問合せ	組合員活動サポートライン 03-6233-7607	

関連記事

▼森林保全で健康づくり! 「竹の伐採とミニ門松作り in いなぎめぐみの里山」を開催

<http://www.palsystem-tokyo.coop/work/eco/blog/2017/12/inagi-kadomatsu201712.html>

▼農業体験を通じて里山保全の意義を伝える | パルシステム東京が支援する「いなぎめぐみの里山」

<http://www.pal.or.jp/csr/report/csr47.html>

【本件に関するお問い合わせ先・ご取材申込み】
生活協同組合パルシステム東京 広報室 (石川・小林)
〒169-8526 東京都新宿区大久保2-2-6 ラクアス東新宿7F
TEL: 03-6233-7610 (月~金/9:00~17:30)
FAX: 03-4570-5699
E-mail: palsystem-tokyo@pal.or.jp
URL: <http://www.palsystem-tokyo.coop/>

pal*system

パルシステム東京

設立: 1970年4月
組合員数: 464,135人
総事業高: 732.1億円
出資金: 172.1億円
職員数: 1,796人
理事長: 野々山 理恵子
(枠内の数値は2016年度末時点)