

生きがいの仕組みづくり

松本市では、「健康寿命延伸都市・松本」を基本理念とした「生きがいの仕組みづくり」を進めています。信州の空の下、家族そろってスポーツに励むのも生きがいの一つです。今回は、第2回松本マラソンのファミリーランへ二度目の参加となる宮澤さん一家にお話を伺いました。



家族そろってゴールを目指す!!

※松本マラソンの関連記事は、2・3ページの特集に掲載

第1回大会の感想は

昨年は私(父)と息子2人、母と娘の2組に分かれて走りました。短い距離なので事前の練習なしで完走することができましたが、子どもについていくのに必死でした。普段、こどもとスポーツをする機会があまりないので、一緒に走れて楽しかったです。ゴールしたときとても達成感がありました。

大会の魅力は

マラソン大会には走る以外の魅力もたくさんありました。出店で売られていた小さなリングやジュース、豚汁等の信州産の食べ物がとてもおいしかったです。県外から来た方にもぜひ楽しんでいただきたいですね。

フルマラソンを走っているランナーたちの応援もしましたが、年齢関係なく颯爽と走り抜けている姿はとてもかっこよかったです。

第2回大会への意気込みは

今回も、怪我をしないよう体調を整えて、自分たちのペースで楽しく走りたいです。そして子どもたちに遅れないように頑張ります(笑)。順位が昨年より上がれば最高ですね。



宮澤 妙子さん・堅悟さん
舜(10)さん・沙希(7)さん・漣(11)さん

子どもたちから

漣さん：去年よりも順位をあげたい!

舜さん：始めの100メートルが一番をとりたい!

沙希さん：完走したらまたおいしいりんごを食べたい!

『広報まつもと』8月号クイズ&アンケートの答えは、(未)来でした。たくさんのご応募ありがとうございました。

松本市の人口 239,720人〈男117,421人 女122,299人〉世帯数105,130世帯 30年8月1日現在

急性期脳卒中に対し24時間365日 専門チームが対応します

診療科目

脳神経外科 神経内科 乳腺外科
リハビリテーション科 放射線科
麻酔科(藤澤窓奈)

■通所リハビリテーション
■訪問看護ステーション
■訪問介護ステーション
■福祉用具貸与事業所

■訪問リハビリテーション
■居宅介護支援事業所
■有料老人ホーム

●脳ドック検診 ●乳がん検診

医療法人 青樹会 **一之瀬脳神経外科病院**

〒390-0852 長野県松本市島立2093番地
TEL0263-48-3300 URL <http://inh.or.jp/>

