

すみだ1ウィーク・ウォーク 取組レポート



参加人数 5人

■参加者への周知方法、取組方法、工夫点について

参加者の中で、互いに声掛けをし、積極的にウォーキングに取り組む雰囲気づくりをした。

■参加して良かった点やグループ内で見られた変化等について

継続してウォーキングに取り組むようになった。

日頃は自転車での移動が多いが、ウォーキングを意識するようになった。

■その他のご意見・ご感想

日頃の自身の運動量に着目する良い機会となったので、今後も継続して開催していただきたい。

すみだ1ウィーク・ウォーク 取組レポート



参加人数 4人

会社名・団体名：しんせい薬局東向島

■参加者への周知方法、取組方法、工夫点について

1 ウィーク・ウォークのチラシをダウンロードし、薬局の待合室に貼っておいた。

参加者へ期間を口頭でも伝えた。

■参加して良かった点やグループ内で見られた変化等について

普段より少し歩く事をこころがけた。

■その他のご意見・ご感想

あまり歩けなかった。次回はがんばる。

すみだ1ウィーク・ウォーク 取組レポート



参加人数 15人

会社名・団体名：しりんぐちきん

■参加者への周知方法、取組方法、工夫点について

期間前にメールでウォーキングに取り組むよう周知した。

■参加して良かった点やグループ内で見られた変化等について

コミュニケーションが増えた。

■その他のご意見・ご感想

すみだ1ウィーク・ウォーク 取組レポート



参加人数 22人

■参加者への周知方法、取組方法、工夫点について

期間中は貼り紙やメール等で周知を行い、参加者を募った。

■参加して良かった点やグループ内で見られた変化等について

お互いの歩数を報告しあったりして、コミュニケーションの機会が増えた。

■その他のご意見・ご感想

グループ内で歩数を競ったりして、楽しく1ウィーク・ウォークに取り組むことができた。来年度は1位を目指してがんばりたい。

すみだ1ウィーク・ウォーク 取組レポート



参加人数 4人

会社名・団体名：区役所介護保険課

■参加者への周知方法、取組方法、工夫点について

1人1週間平均2万歩という具体的な目標を設定し、メンバー内で共有して取り組むことを呼びかけた。

■参加して良かった点やグループ内で見られた変化等について

お互いのウォーキング状況などを報告し合うなど、コミュニケーションの機会が増えた。

■その他のご意見・ご感想

ここ数年優勝してきていたが、今回優勝を逃したので、来年は頑張っ
て再度優勝を勝ち取りたい。