



ブログ



Instagram

さるくだより

2026年7月

vol.18



ロゴマークができました！



SALCのロゴマークが完成しました。制作は、プロボノ（専門スキルを活かしたボランティア）のご縁で、埼玉県のデザイナーさんにご協力いただきました。

ロゴマークは、単なる「マーク」ではありません。私たちの想いや活動の理念を形にし、仲間同士の一体感を育み、SALCの顔として多くの方に親しんでいただく大切なシンボルです。

これからは、チラシやホームページ、SNS、オリジナルグッズなど、さまざまな場面で活用していきます。

このロゴを目にするたびに、「みんなで健康づくりを楽しもう」「地域に笑顔を広げよう」という初心を思い出せる存在になればと思っています。そして、このシンボルとともに、SALCがさらに多くの仲間と出会い、佐賀県にノルディックウォーキングの輪を広げていけることを願っています。

新しいロゴマークとともに、これからのSALCの歩みにぜひご期待ください。

（SALCとはS：smile（笑顔）A：active（活動）L：lively（活発）C：cheerful（快活）をモットーに「笑顔で生き生き活き」と佐賀ん町を颯爽とさるく姿をイメージしています）



NORDIC WALKING

Smile・Active・Lively・Cheerful



ノルディックウォーキング豆知識⑦

【ノルディックポールを使った運動効果】

ポールを持つことで体が安定し、普段使わない肩甲骨や背中、体幹の筋肉を無理なく動かします。そのため、肩こりや猫背の予防、姿勢の改善にも役立ちます。また、股関節や足首の動きもスムーズになり、転倒予防にもつながります。さらに、ポールを使うとバランスを取りながら体を動かすため、体の動きを感じる力（バランス感覚や身体感覚）も養われます。歩く前の準備運動として行えば、筋肉や関節が温まり、より安全で快適に歩くことができます。



イベント情報（詳細は別途ご案内します）

参加対象はSALC会員とご家族・ご友人

日付	内容	詳細ポイント
8/19（水）	嬉野市 ノルディックウォーキング教室	令和8年度嬉野市公民館教室 嬉野市吉田公民館（市外の方も参加可）
9/12（土）	フレイルセミナー（アバンセ）	講師；佐賀大学医学部学生 森一真氏 8:00～ノルディックウォーキング 10:00～セミナー
9/6（日） 9/27（日）	スローエアロビクス（ほほえみ館）	佐賀県エアロビクス協会にて指導

特集 社会とのつながりを伴う運動の効果

近年、高齢者の「社会的孤立」や「孤独」が社会問題となっています。人との交流が少ないことは、健康にも大きな影響を及ぼします。海外の大規模研究では、社会的孤立や孤独は死亡リスクを高めることが報告されており、反対に人とのつながりが豊かな人ほど健康を維持しやすいことがわかっています。では人とのつながりを伴う運動にはどのような効果があるのでしょうか。

一人で黙々と歩く人は、運動頻度も高く健康意識も高い印象があります。一方で、グループ運動には人との交流があります。果たしてどちらが健康に良い影響を与えるのでしょうか。

大阪府で「フレイルリスク」「閉じこもりリスク」「運動器の機能低下リスク」「低栄養のリスク」「抑うつ気分リスク」「食欲低下リスク」についての調査結果（65歳以上2600名を対象）では、運動習慣がある人は「閉じこもりリスク」が低いことがわかりました。定期的にからだを動かすこと自体に大きな意味があります。

「低栄養のリスク」「抑うつ気分リスク」は一人で継続的に運動する群が優れていましたが、全体的に見るとグループ運動群「誰かと一緒にからだを動かすこと」が高齢期の健康維持に良い影響を与えている可能性が示されました。

仲間と一緒に歩くことで「今日は行ってみよう」という気持ちが生まれます。声を掛け合うことで運動を続ける力にもなります。また、同じ時間を共有することが楽しさや安心感、日々の活力につながります。

ノルディックウォーキングの魅力は歩くことだけでなく、「人とつながりながら歩けること」です。仲間と歩くことで心とからだへのプラスアルファの効果を感じられるはずです。

（日本ノルディックフィットネス協会 会報誌より引用）



ノルディックウォーキング de 俳句

カニに膝痛はあるのだろうか？
腰はどこにある？
心身の痛みには原因があります。便利になっ
たせいもあるのかも？もしかしたら、古代人の
ように自然体で生きられたら、楽になるのかも
しれません。
前に進めなければ横に進んでみる。痛みが遠
ざかるかも？



カニ歩き関節症はなき軽さ

なお



嬉野市でNWが人気に?!

令和8年度の嬉野市公民館
教室事業にノルディックウ
ォーキングが採用されました。
肥前吉田焼で有名な吉田地区
で、8/19（水）からスター
トし12月まで開催されま
す。

1月からは塩田地区での開
催となります。市外の方も参
加可能です。



また、嬉野市スポーツ協会（みゆき運動公園内）にレ
ンタルポールを配置しました。1週間300円で誰でも使
用可能です。お知り合いに興味ある方いらっしゃいまし
たらご案内ください。

フィンランド発祥のウォーキング、
初心者大歓迎です。

みんなで歩こう！

**ノルディック
ウォーキング教室**

【開催日】
8月19日（水）ノルディックウォーキング基礎編
9月 9日（水）吉田焼地区を歩いてみましょう！①
10月14日（水）吉田焼地区を歩いてみましょう！②
11月11日（水）吉田焼地区を歩いてみましょう！③
12月8日（水）22世紀アジアの森を歩きましょう！

毎回のポールを持って歩く生体運動です。
膝や腰への負担を軽減し、姿勢の改善や体幹の強化
が目的の運動です。初心者大歓迎です。
服装は汗ばむTシャツ・ズボン・靴（歩きやすい靴）
が基本です。靴は必ず履いてください。
ぜひこの機会にぜひ参加してください。

1月以降については後編公開後掲載予定です。

うれしの市民センター（嬉野市教育課 社会教育課）
TEL 0954-42-3316 受付時間 平日 9:30～17:00（土日祝日は休業）
※参加費は無料です。ふくしの市民センターへお問い合わせください。
この活動は、健康増進に効果的であると認められています。



編集後記

今月よりスタイルを一新しました。また、タイトルも
「さるくだより」とひらがなに変更しました。ロゴマ
ークにひらがな表記が似合っていましたので、今後は
「さるく」で統一します。ブログもデザイン変更をお
願いし、見やすくなっています。タイトル横のQRから見
れますので、たまには覗いてみてください。
あーっ！更新してないのがバレちゃいそう。



サルクチャレンジ 5月の結果発表

5月の結果は以下の通りです。

1位 森さん 15,650歩/15,000歩 達成率156%
2位 徳久さん 6,822歩/5,000歩 達成率136%
3位 岡さん 6,573歩/5,000歩 達成率131%
暑さが厳しくなります、熱中症対策をしっかりとしまし
よう。