

## ウォーキング 1 万キロ達成！

四日市ウォーキング大会実行委員会より記念の盾を授与された

うつべ☆スターが「ウォーキング手帳」を紹介したことがきっかけとなり健康を手にした事例をご紹介します。

増亦春生（ますまた はるお 71 歳 笹川在住）様が 2017 年 6 月 9 日に 1 万 km を達成した。四日市ウォーキング大会実行委員会が発行する「ウォーキング手帳」に 2015 年 9 月 1 日に記録を始めてから、2 年 3 カ月で 1 万 km を歩いた。増亦様は、毎日 10～15 km を歩いているといい、80 歳までに 2 万 km を達成したいと力強く語った。ウォーキングを始めたころは、血糖値が高く健康に不安を抱えていたが服用していた薬も今では不要となったとのこと。やっぱり「歩くが一番」ですね！

<贈られた記念の盾を手に記念撮影をしました（うつべ☆スター事務所にて）>

