



認知症になっても、  
仲間とともに走りつづけたい。

photo 田村祥宏 (EXIT FILM inc.)  
from 「RUN伴 Living with Dementia」

# RUN伴 TOMO-RROW 2016

KITAMI / Hokkaido to NAHA / Okinawa 6500km!

RUN伴（ランとも）とは、認知症の人や家族、支援者、一般の人が  
少しずつリレーをしながら一つのタスキをつなぎゴールを目指すイベントです。

私たちが目指す「認知症になっても安心して暮らしていける町」をつくることは、地域に暮らす人達がお互いを知り、  
それぞれが考え、そして同じビジョンを描きながら繋がり合うことから始まるのだと考えています。  
あなたの暮らす地域の人たちと出会い、お互いをもっと知りあうことで、認知症について考える機会としてみませんか。



<http://runtomo.jimdo.com>

- 7月 北北海道（北見～札幌） ● 7月 南北海道（石狩～函館） ● 8月 秋田・山形（能代～川西）
- 8月 北東北（青森、岩手） ● 9月 南東北（宮城、福島） ● 9月 関東（茨城、栃木、千葉、埼玉、東京、神奈川）
- 9月 新潟（胎内～津南） ● 9月 北陸（富山、石川、福井） ● 9月 長野（須坂～名古屋） ● 9月 中部（静岡、愛知）
- 9月 関西イースト（滋賀、三重、奈良、京都） ● 10月 関西ウエスト（和歌山、大阪、兵庫）
- 10月 中国（岡山、広島、山口） ● 10月 四国（香川、愛媛）
- 11月 九州（福岡、佐賀、長崎、大分、熊本、宮崎、鹿児島） ● 11月 沖縄（名護～那覇）
- 主催 NPO 法人認知症フレンドシップクラブ / RUN伴 2016 実行委員会

5/10 よりエントリー受付開始！（RUN伴エントリーページをご参照下さい）

<http://runtomo.jimdo.com/>

RUN伴 Living with Dementia 特設サイト&ムービー <http://runtomorrow.jp/>



# RUN TOMO-RROW AKITA 2016



このTシャツを着ている人を見かけたら、応援をお願いします！！



ご協力をお願いします！

1. ランナーとしての参加
2. 沿道でオレンジ色の物（折り紙等）を振ってランナーを応援
3. 休憩場所、タスキの中継場所の確保・貸与（※駐車場や、ランナー待機など）
4. 写真撮影や、ランナー送迎等、大会スタッフとしてボランティアに参加
5. 興味のありそうな人に広く声かけをし、イベントの周知をする

## ● Run伴 AKITA スケジュール

8月20日（土）

⇒

8月21日（日）

能代市



秋田市



湯沢市

国道7号線

国道13号線

★エントリーは3人一組が条件となります。

★お近くのエリアで、お好きな距離を走っていただきます。

（ルート詳細はエントリー締め切り後、主催者が調整しご連絡します。）

## ● エントリー期間 5月10日～7月20日

エントリー代金にはTシャツ、保険代が含まれます。

一般	2,500円
中学生以下	1,500円
特別枠 ※	1,000円

※特別枠は、施設や在宅で暮らす高齢者で、経済的な理由で一般参加が難しい方のための応援枠です。

Run伴 ホームページ

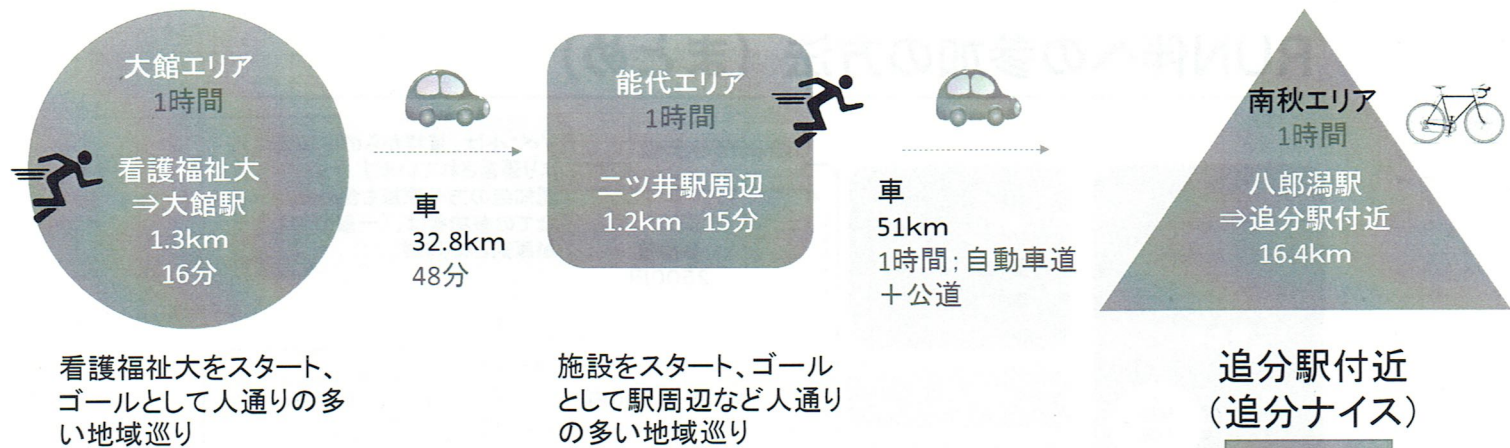
「らんとも」で検索

<http://runtomo.jimdo.com/>

エントリーページQRコード



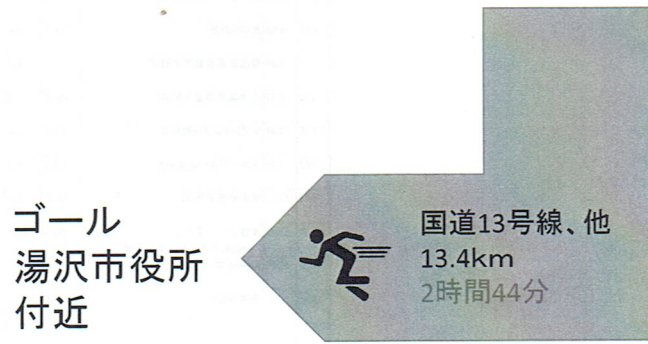
**RUN伴 AKITA 実行委員会** 有馬 輝（国際教養大学生）阿波野 聖一（株式会社 あきた創生マネジメント）  
 石塚 正紀（秋田聖徳会）岩佐慎吾（介護老人保健施設 西風苑）近藤 篤（ショートステイ いちご）  
 佐藤 公法（特別養護老人ホーム すこやか館合）佐藤 真（ショートステイ 北欧の杜）  
 鈴木 学（特別養護老人ホーム ひだまり苑）八代 雄市（秋田聖徳会）  
 ○お問い合わせ 大湯村 特別養護老人ホーム ひだまり苑 担当：鈴木 TEL 0185-22-4311



コース例 1日目  
8月20日(土)  
計6時間30分+α  
9時スタート ⇒ 15時30分着



コース例 2日目  
8月21日(日)  
計 7時間45分+α  
9時スタート ⇒ 16時45分着



# RUN伴への参加の方法（まとめ）



RUN伴2015 北北海道ブロックエリアルート(1日目7/4 北見～帯広※本線)

到着時刻	出発時刻	中継スポット	通過距離(km)	区間距離(km)	区間タイム(分)	担当チーム	ランナー数(人)
	6:30	北見駅南多目的広場	0	1.3	10	チーム北見市役所	1
6:40	6:45	北見駅前	1.3	2.5	19	北海道北見保健所チーム	6
7:04	7:06	ヨーカドー前	3.8	5.2	39	チーム稲巻/地域ケアサポート薬局チーム	3
7:48	7:53	フィール調剤薬局夕陽ヶ丘店	9	5.1	38	北海道薬剤師会北見支部チーム	1
8:31	8:36	東相内駅	14.1	16.6	125	北見快走団	1
10:41	10:46	訓子府町レクリエーション公園	30.7	67.3	68	車両移動	
11:54	12:00	あしよろ釧路河ホール21 むすびれっぴー国保一分岐	98	2.3	18	足寄町 国保病院社協チーム	6
12:18	12:23	足寄町分岐交差点	100.3	7.2	54	足寄町 国保病院社協チーム	6
13:17	13:22	仙美里小学校	107.5	8.1	7	車両移動	
13:29	13:34	清流の里	113.6	0.8	11	本別 元気くん	2
13:45	13:50	道の駅 ステラ★本別	114.4	1.3	10	本別17年会	1
14:00	14:05	あさひの里	115.7	1.4	16	あさひの里	5
14:21	14:26	帯広日産自動車本別店	117.1	16.7	126	帯広トライアスロンクラブ(帯トラ)	3
16:32	16:37	十勝高島農協スタンド	133.8	11.4	12	車両移動(歩道なし区間)	
16:49	16:54	セブンイレブン利別店	145.2	0.3	8	のどか	4
17:02	17:07	グループホームのどか	145.5	4.8	5	車両移動(歩道なし区間)	
17:12	17:17	明野交差点手前	150.3	6.2	25	自転車(大洋薬品北海道)	1
17:42	17:47	千住(ドライブイン) 一老健あかしやー中央公園	156.5	10.6	80	チームあかしや	9
19:07	19:12	中央公園(合流)	167.1	0.5	4	チームAWG	3
19:16		帯広市役所	167.6				

71.8km RUN  
167.6 675 95.8km 車両移動  
11:15