

ぶらりと 赤間西ウォーキング

史跡が点在する 住宅地の散策

市では、各地区のコミュニティ運営協議会に市と協働で取り組む「健康ウォーキングマップ作成」を呼びかけています。今回は、マップ作りの下見を兼ねて、赤間西コミュニティが主催した歩こう会を昨年11月下旬、市民記者が取材しました。

健康 やってみよう!
むなかた
21

第59回

このコーナーでは、健康づくりに取り組んでいる元気な市民・団体のみなさんを紹介しています。

■問い合わせ先
健康づくり課 ☎(36) 1187

宗像3大偉人の一人「おはんさん」

赤間西地区は、三郎丸、土穴、城ヶ谷、赤間ヶ丘などの団地がある閑静な住宅地区ですが、多様な史跡が点在しています。この日は、公募で集まった人や同コミュニティ運営協議会の役員ら約20人が参加。赤間西コミセン



おはんさんの石碑の前で史跡の説明をする山口さん(左端)

高齢者には階段よりも坂道の方が楽

次に向かったのは土穴の須賀神社。長い石段があり、私は後ろから来る人たちの写真を撮ろうと石段を駆け上がりましたが、息が切れてどっと汗が吹き出てきました。

マップ作りのために同行した宗像ユリックス・アクアドームの中高老年期運動指導士・今古賀雅夫さんは「階段を見つけると、近くに坂道がないか探します。階段よりも

保健師
からの
一言

郷土を歩いて 健康づくり



豊福保健師

●知っていますか？ ウォーキングの効果

手軽にできる健康づくり・ウォーキングには、①心のリフレッシュ②体脂肪の燃焼③筋力の増大や骨密度の上昇などの効果があります。

人間の基本動作である「歩く」や「走る」ことを習慣化することで、「加齢による機能低下→体力低下→動作の緩慢→(転倒→骨折)→寝たきり」という悪循環も防ぐことができます。

最初は、10分程度のウォーキングから始め、慣れてきたら大股歩行や坂道・階段歩行などを取り入れてみましょう。また、腰痛や膝痛などがある人は、弱っている筋力のトレーニングをして、痛みが軽くなってからウォーキングを始めてみましょう。

●地域を探索しながら、健康づくりをしてみませんか？

「ウォーキングマップ」の第3弾が完成しました(写真右)。今回は、赤間西地区、岬地区、吉武地区内の5コースと各コミュニティがお勧めするスポットを紹介。各コースの消費エネルギーも掲載しています。マップを手に取って、地域を歩いてみましょう。

●ふれあいの森に「ウォーキング看板」を設置しました

ふれあいの森は、遊歩道や子どもの遊具などがあり、自然とふれあいながら体を動かすことができる場所です。市では、健康づくりに役立つ情報として、ウォーキングコースと消費エネルギーを掲示した「ウォーキング看板」を設置しました。今後もコースに合わせた看板を設置していきます。みなさんもぜひ、ふれあいの森へ足を運んで、健康づくりに励んでみませんか。



2時間の散策で体もポッカポカ

泉ヶ丘の住宅街を北に抜けると、平等寺の田んぼが広がり、手前におにぎりのような緑の丘が見えます。山口さんが「平等寺の瀬戸遺跡1号墳です。泉ヶ丘一帯は、遺跡の上に家が建っているようなものです」と説明してくれました。泉ヶ丘団地の信号機を越えた山道に、尾降(おさがり)神社があります。

神武帝の時代に、城山の尾根に神様が降臨されたためこの名が付けられたそうで、三郎丸の鎮守のお社になっっています。ここから坂道を少し下りた場所に、薬師堂があります。毎年7月中旬に千灯明の祭りが開かれ、幻想的な光に包まれるそうです。「尾降神



瀬戸遺跡1号墳の方向を指さす山口さん(中央)

社からお堂の石段の下を通る細道は、江戸時代に赤間宿と鐘崎を結ぶ幹線道路でした。その名残で、今でも県道になっています」と山口さん。このウォーキングコースは、至る所に階段や坂道があつて、とても良い運動になりそうです。

最後の目的地は、赤間西コミセン横の四季の丘公園にある三郎丸今井城遺跡です。平成6年、団地造成の際に発掘された弥生時代からの集落遺跡で、和同開珎や神功開寶などの古代銭が120枚以上出土しています。赤間西コミセンに戻ったのは午前11時30分、2時間の散策でした。体はポッカポカ。持っていた歩数計は1万546歩で5.5キロ、消費エネルギーは243キロカロリーを示していました。アクアドームの管理栄養士・中濱里香さんは、

活動量計を取り出して「この器具をパソコンにつなぐと、1分刻みで歩数と運動強度が出ます。それを基にコースを分析し、消費エネルギーなどを算出してマップ作りに反映させます」と話していました。どんなマップができるか楽しみです。(市民記者・真嶋賢一)



今井城遺跡の説明文を眺める参加者

「10年たてば分かる」。先が見えず悩んだ時、父親によく言われた「赤間西コミュニティと同じく今年で設立10周年を迎える「むなかた市民フォーラム」。市の担当者として設立時に携わったが、先が見えず試行錯誤の連続だった。■現在、むなかた協働大学の運営をはじめ「協働請負人」として活躍。10周年おめでとうございます。(あ)

舞台裏

■「時間旅行ムナカタ」で連載してきた「宗像郷土館」■約50年前、当時小学生だった私は、まるで遺跡のように存在していた郷土館のことを覚えていました■今回登場した正木先生は、高校時代の日本史の先生。現在に至って、その郷土館の歴史を知ることになるとは、まさにタイムマシンで時間旅行した気分になりました。(う)

■4月にオープンする郷土文化学習交流館「海の道むなかた館」■今まで、宗像に住んでいながら地域の歴史や文化に触れることがあまりありませんでした。ぜひ交流館では、宗像の歴史や文化の魅力を満喫したいと思えます■海の道をテーマとした交流館のオープンが楽しみです。(み)

■「10年たてば分かる」。先が見えず悩んだ時、父親によく言われた「赤間西コミュニティと同じく今年で設立10周年を迎える「むなかた市民フォーラム」。市の担当者として設立時に携わったが、先が見えず試行錯誤の連続だった。■現在、むなかた協働大学の運営をはじめ「協働請負人」として活躍。10周年おめでとうございます。(あ)