

# K 河東地区コミュニティ

## 昔ながらの風景と商業施設が美しく共存する河東地区

ちょっと足をのばせば、懐かしい散歩道が広がります。日常をちょっと離れて、癒しのウォーキングへ。ゆっくり歩いてみると、新しい発見があります。



横山の大楠

### 山田地蔵尊 増福禅院・菊姫墓所



菊姫伝説ゆかりの寺として歴史に残る土地であり、また安産、子育て、厄除け、進学、家内安全を願う参拝が絶えません。春季大祭、フルーツ狩り、白山城址の登山口など地域の憩いの場としても知られています。

### 山田ホテルの里

雄大な山々のふもと、癒しの公園として親しまれています。整備された遊歩道から、湿地帯の花菖蒲、ホテルの季節には幻想的なホテルの舞いを見ることが出来ます。



### 河東天満宮

伝統的な祭が残る氏神様であり高台から望む素晴らしい景観は厳かで爽やかで心が癒されます。春は桜花、夏は緑陰、秋は大銀杏の黄葉など四季折々の美しさがあります。



### 稲元八幡宮

山田川沿いの旧3号線に架かっている稲元橋から北に見える小高い山にあり稲元区の歴史的遺産。地域住民に敬われ親しまれている神社です。



### 福足宮(神社)



福足神社の名前は幸福をお与えになる神様であることに由来しますがその一説は江戸時代と古く定かではありません。須惠のほぼ中心に位置し、地域住民の心のよりどころとして、親しまれています。氏子達による神事や祭りでは「五穀豊穰・天下泰平」と書かれたのぼりが始まりを告げます。

### 河東地区 コミュニティ・センター

- アクセス
  - 旧中央公民館跡地 宗像市須恵1丁目4-1
  - JR利用 / 赤間駅下車  
北口より西鉄バス乗車5分(徒歩約15分です)
  - バス利用 / コミュニティバス・ふれあいバス
  - 自家用車 / 国道3号線丸交差点より約6キロ・城山交差点より約4キロ 駐車場あり(無料)
- お問い合わせ  
河東地区コミュニティ運営協議会  
TEL 0940-35-1837



### 河東の歴史をめぐるコース

TOTAL 総距離 6,500m 総時間 105分 消費エネルギー 432kcal

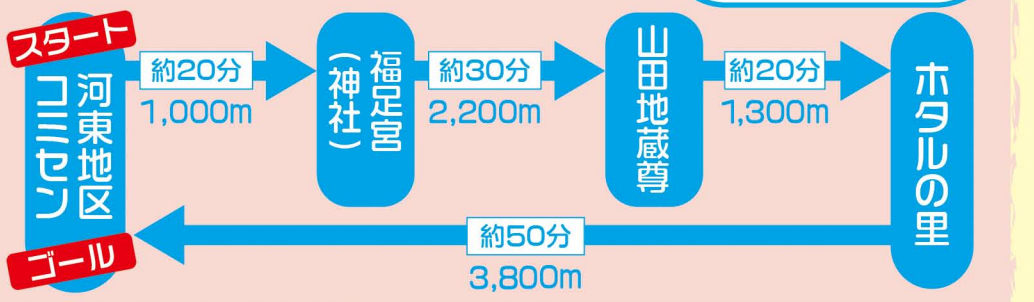
種の香のあんパン(2個分) 約432kcal



### 昔なつかしいほのぼの散策コース

TOTAL 総距離 8,300m 総時間 120分 消費エネルギー 504kcal

宗像の郷土料理 とりずき(1人前) 約504kcal



### 【ウォーキングの必需品】

- 水筒 / 水分補給は運動の基本!
- 帽子 / 日焼け、日射病予防に!
- タオル / 歩くと結構汗をかきますよ。
- カメラ / きれいな景色を思い出に!
- お小遣い / おいしい食べ物を販売している所もたくさん!

### 【計算してみよう!!】

#### 消費エネルギー算出方法(簡易法)

$$\left( \begin{array}{l} \text{普通歩行} : 0.5 \\ \text{ゆるやかな登り坂や速歩} : 0.6 \\ \text{急な登り坂やジョギング} : 0.7 \end{array} \right) \times \text{体重(kg)} \times \text{距離(km)} = \text{消費エネルギー(kcal)}$$

※本誌記載の消費エネルギーの数値は、体重60kgとして計算しています。  
※本誌記載の消費エネルギーの数値は、オムロン活動量計(Active style Pro)を用いて算出しています。

### ウォーキングでおなかスッキリ?!

- ① 基本のウォーク ※歩きやすい速度で歩きましょう。
  - ① 背筋をまっすぐ伸ばします。
  - ② 肘を90度程度に曲げて肘を後ろに引くイメージで大きく振ります。
  - ③ 足への負担を減らすため、かかとから着地します。
- ② お腹引き締めウォーク ※足はまっすぐ正面に出します。 ※膝、腰に痛みがある人は、痛みのない範囲で行って下さい。
  - ① 背筋をまっすぐ伸ばします。
  - ② 肘を曲げて上半身(体幹)をひねりながら、正面を向いて歩きます。
  - ③ 肩を前後に動かす事を意識して行います。