

地域支え合い ネットワーク通信



住みなれた地域でともに支えあい
最期まで安心して暮らせるまちづくり

P2.3 歩いてん道のご案内

P4.5 地域支え合いのモデルご紹介

○古賀西校区コミュニティ運営協議会 ○薦野歩こう会
○花見東2区ウォーキング大会 ○花鶴丘3丁目区「夕方さんぽ隊」

P6 歩いてんDo好会 ご紹介

P7 第9回古賀市いきいきボールンピック大会、事業案内

P8 〔連載まんが〕ご近所さん物語（感想など募集のお知らせ）

歩いてんだ道マップ

浜辺コース①～② 片道2.5 km

起点：花鶴が浜公園

終点：花見海岸

駐車場・トイレ：花鶴が浜公園

海岸線や夕陽など景観素晴らしい自慢の海岸コースです。夕さい橋付近にある「夕陽風景時計」で玄界灘に沈む夕陽の時間や方向も楽しめます。



学園コース③ 4.0 km

起・終点：古賀市役所

駐車場・トイレ：市役所、リーバスプラザこが

リーバスプラザこが、古賀競成館高校、福岡女学院看護大学など学習施設があるコースです。西部電機桜並木は「都市景観賞」を受賞しています。



花鶴コース④ 周回 1.8 km

起・終点：花鶴丘2号公園

駐車場・トイレ：古賀市役所

(起点から約500m)

コースの遊歩道は地域の方の手入れが行き届き、四季折々の花が咲く美しい道です。少し足を延ばすと「鹿部山公園」があり玄界灘を一望できる展望台があります。さらに、先には「みあけ史跡公園」もあり古代歴史を知ることができます。



発行 古賀市教育委員会
生涯学習推進課
住所：古賀市中央2-13-1
電話：092-942-1347

※古賀市ホームページでも紹介していますのでご覧ください。



古賀コース⑤～⑥ 片道4.5 km

起点：古賀市役所 終点：古賀グリーンパーク

駐車場・トイレ：市役所

少し長めのコースです。終点の古賀グリーンパークでも快適なウォーキングを楽しむことができます。



コスモス館

「コスモス館」では、お弁当なども販売しています。



千鳥コース⑦ 周回 1.0 km

起・終点：千鳥ヶ池公園

駐車場・トイレ：千鳥ヶ池公園

池周回コースです。公園には「見晴らしの丘」や「憩いの丘」がある、くつろぎの公園です。池では水辺の生き物や県指定天然記念物「ツクシオオカヤツリグサ」の観察ができます。



運動には3種類あり、それぞれに内容・効果が異なります。
健康寿命を延伸するためには、3つの運動を
バランスよく行う運動習慣が大切です。

有酸素運動

リラックス運動

筋力運動





ウォーキングで健康づくり

日常的に歩く人が増え、こころ豊かで元気な人が住むまち!古賀市!市内のとおきウォーキングコースを紹介します。その名も「歩いてん道(あるいてんどう)」!ウォーキングは生活習慣病予防や基礎体力作りが気軽にでき、健康づくりには最適の運動です。バリエーションに富んだコースは魅力満載です。ぜひお試しください。

ウォーキングを始める前に・・・

- 今日の体調はごうですか?無理は禁物です。
- 気温や天候に合わせた服装で足に合った靴を履きましょう。
- 水分補給はこまめに行いましょう。
- 夜間のウォーキングは白い服装や反射テープなど用い
- 明るい所を歩きましょう
- 持病がある方は、主治医に相談して歩きましょう。

みんなで歩いて健康に!!



舞の里コース⑬ 周回 2.2 km

起終点: 黒薄公園

トイレ: 舞の里公園 (起点から約100m)

舞の里公園は芝生広場があり、ウォーキング後のストレッチなどを行うのに適しています。



黒薄公園歩いてん道看板

薦野コース ⑪~⑫ 片道 1.7km

起点: 天降神社 終点: 清瀧橋

駐車場・トイレ: 小野公園

(起点まで約500m)

大根川沿いのコースです。桜や蛍の時期は地域の方によるライトアップもある風情あるコースです。途中、「都市景観賞」受賞の川嶋邸湧水があります。



天降神社



薬王寺コース ⑨~⑩ 片道 1.7 km

起点: 薬王寺水辺公園

終点: 薬王寺公民館近く看板

駐車場・トイレ: 薬王寺水辺公園

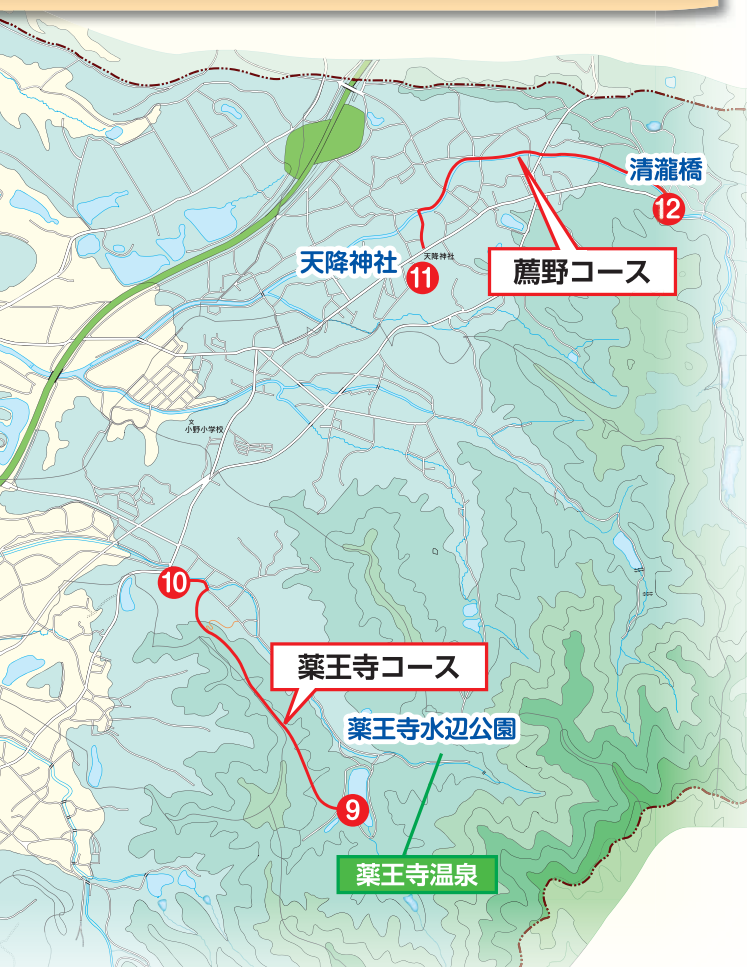
マイナスイオンをたっぷり浴びながら歩く、やや険しいコースです。水辺公園から約300m先に「薬王寺温泉」があります。



愛宕神社



薬王寺水辺公園



千島ヶ池

錠内コース⑧ 周回 3.0 km

起終点: 錠内バス停

駐車場: 上川原公園

トイレ: 須賀神社

菜の花や桜の花が咲き、春は花香るコースです。「歩いてん道」看板付近に弘法大師の像があります。古賀には弘法大使伝説があります。



弘法大師像

ウォーキングは有酸素運動です。

体内に十分な酸素を取込みながら体を動かし、体内の糖質や脂肪を燃やすため循環器系や血管系の疾病予防に特に効果があり、生活習慣病予防に最適な運動です。また、五感の刺激、脳への血流促しなど、こころの健康や認知症にも効果があります。



校区コミュニティ・行政区と古賀市の連携ウォーキングイベントのモデル紹介

古賀西校区コミュニティ運営協議会

「ハマボウ」をご存知ですか？

ハマボウは初夏に咲く可憐な黄色い花です。花鶴川河口にハマボウの木が発見された後、地域と環境保全活動グループが植樹に取り組み、花鶴川河口は県内でも珍しいハマボウの群生地になりました。

「ハマボウまつり」をご存知ですか？

毎年(7月中旬)、ハマボウが咲き誇る「花鶴が浜公園」でコミュニティ主催のイベント「ハマボウまつり」が開催されています。古賀西小学校の子ども達や地域のハワイ



アンダンス、よさこいサークルなどが出演するステージイベントやスケッチ大会、スポーツ体験、食品などの販売出店などで、地域感あふれ賑わいあるお祭りです。

「歩いてん道ウォーク in ハマボウまつり」をご存知ですか？

古賀西小学校をスタートし「歩いてん

道・浜辺コース」を歩き、「花鶴が浜公園」をゴールとした「ハマボウまつり」と同日開催の古賀市主催ウォーキング事業です。

キラキラ光る海面を眺め、潮風にふかれながら歩くこと約1時間。「ハマボウまつり」会場から聞こえてくる音楽や食欲をそそる匂いにつられ、ゴール近くになると足取りも軽やかになるウォーキングです。

薦野歩こう会

平成17年に「歩いてん道・薦野コース」が設置されました。これを機に地域の道(歩いてん道)を活用し、健康づくりと交流を図るため、毎月第1土曜日8時に天降神社に集まり約2kmを歩くウォーキンググループです。

平成28・29年度は、古賀市主催ウォーキング事業と連携し薦野の歴史めぐりを兼ねたウォーキングを実施し薦野区以外の方々に薦野区の良さをアピールしました。

薦野歩こう会 会長 水上武美氏に聞きました

歩いてん道を地域で大事にしていきたいと思い、友人・知人に声かけ誘い合っ



月に一回のウォーキングを始めました。当初は5~6人でしたが続けていると女性も加わり、人がだんだん増えて、今は倍近くの方が参加しています。続けることに意味があると思います。

歩いてん道ウォーク～紅葉参観美～をご存知ですか？

天降神社をスタートし興山園まで歩く、

「薦野歩こう会」と連携の古賀市主催のウォーキング事業です。

天降神社から興山園まで片道約2.5km歩き森林浴と紅葉を楽しむウォーキングです。興山園は四季折々の花が楽しめる古賀市最大の自然公園(個人経営)で170種以上、約7万本もの樹々で年間通して楽しめます。また、展望台からの玄界灘の眺望も素晴らしい公園です。

のモデルご紹介



地域のウォーキングイベントの紹介

花見東2区ウォーキング大会

平成29年度にスタートした地域の取り組みです。

スタッフは、日ごろ歩いている人、古賀市の歴史などに詳しい人、古賀市食改善推進員として活動している人、福祉員で住民の方のことをよくご存じの人などです。それぞれの役割を楽しみ、支え合いの有志によるウォーキングイベントです。



花見東2区 区長 大久保重幸氏に聞きました!

地域の皆さんの健康づくりや交流ができ、気軽に参加できるウォーキングです。歩いた後は公民館で「おにぎり」などもふるまわれ、一息つきながら参加者もスタッ

フも楽しい時間を過ごして頂きたいと思い実施しています。

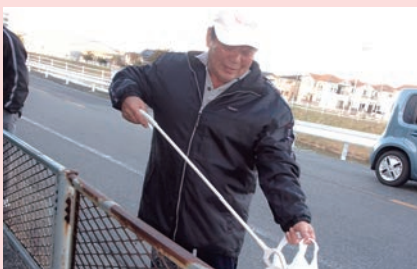
運営内容やスタッフ集めなど、コーディネーター役を担うのも区長の役目だと思います。

花鶴丘3丁目区「夕方さんぽ隊」

雨と年末・年始以外毎日17時(冬場は16時30分)、公民館に集まり約45分間、花鶴丘3丁目をぐるり一周するウォーキングです。犬と散歩している人や買い物帰りの人、学校帰りの子ども達などと挨拶を交わしながら、ゴミを拾う「夕方さんぽ隊」。皆さんの地域に対する愛着心と支え合いが伝わる活動です。

ヘルスステーション 代表小池一己氏に聞きました!

せっかく歩くなら、見守りや声かけだけ



でなく、ごみ拾いもやろう! と思い、毎日ゴミも拾っています。車の往来が多い道路にはタバコの吸い殻も結構あります。

空き家も増え、独居の高齢の方もいらっしゃいます。毎日、歩くと家の様子や道路状況など「?」と思うことがあり、地域の

変化に早く気付くことができ、区長に連絡を入れています。

住宅道がきれいになり、安全・安心の地域づくり、そして、自分の健康づくりのためのウォーキングを楽しんでいます。

歩いてんDo好会ご紹介

健康づくりの基礎学習やウォーキング効果、歩き方、そして、ハイキング企画書作成などの講座を受講した人を中心に集まったウォーキングと古賀市が大好きなサークルです。

市が主催する ウォーキング事業を支えます

毎回、その時期の一番の魅力を伝えるコース選びをします。古賀市は自然豊かで歴史的魅力を持つ素敵な街なのでコース選びには事欠きませんが、休憩所確保など運営面では生みの苦しみもあります。しかし、参加された方々が元気に歩かれる様子は嬉しく、完歩された時の笑顔に喜びを感じ、達成感があります。



メンバーの中には、コース試歩で始めて知る道や場所があります。ウォーキングイベント当日は責任感で緊張しながら歩きますが、コース設置のための事前歩きの時は、自然を楽しみながら、会話も弾み良き仲間と感動の連続です。ウォーキングを楽しむ気持ちと仲間づくりを望む思い、そして、少しハードルを上げて地域活動や市民活動に一步を踏み出す行動力を持つことも大切です。「歩いてんDo好会」は、支え合う仲間との出会いができるサークルです。



ウォーキングに関する講座で講師がお話されたこと

健康づくりを目的にウォーキングなどを行うことは大切ですが、さらに何かに一生懸命になること、つまり地域活動そのものがとても大切で、結果的にそれが活動性を向上させ、健康な身体を育みます。皆さんの今後の地域での活躍を期待してます。

by 産業医科大学 准教授 江口 泰正先生より



このメッセージに背中を押されて、活動を楽しんでいます。

活動に興味・関心がある方は、古賀市生涯学習推進課スポーツ振興係にお問い合わせください。

tel.942-1347 fax.942-1361

第9回 古賀市いきいきボールンピック大会

毎年開催されているボールンピック大会の参加者が増加してきたことから、今年は、古賀市シニアクラブと共に予選会を開催しました。当日は、36チーム参加し、スタッフも含め300人が、楽しく交流を行いました。また、その上位15チームが本大会に進み、11月9日に、優勝をめざして熱い戦いを、大笑いしながらくりひろげました。本年度のボールンピック大会の参加者平均年齢76歳、90歳以上の方が5名参加され、最高年齢は95歳でした。今年は優勝、準優勝とも町川原2区のチームでした。



また、多くの市民ボランティアの方がゲームの審判など大会の運営に活躍してくださいました。来年は10回目を迎えます。すでに来年の大会に向けて練習をしているチームもあります。みなさん、日頃からボールゲームを通して、楽しく介護予防に繋がっていきましょう。



50代・60代から始める / 体カアップ教室



日頃の生活で疲れやすく、筋肉の衰えを感じたことはありませんか？

運動を始めた方がいいとは思っていても、どのように始めたらいいかわからない方や、始めるきっかけがなかなか見つからない方も多いと思います。地域活動サポートセンターゆいでは、50代・60代のうちに運動習慣を身に付けていくための運動教室を開催いたします。興味のある方はぜひご参加ください。

楽しく体カアップ教室 約1時間×全10回

- 対象者 古賀市お住まいの50～60歳代の男女 (医師より運動の制限を受けていない方)
- 募集人数 10名
- 場所 サンコスモ古賀(予定)
- 期間 平成31年1月～平成31年5月までの10日間
- 運動内容 ストレッチ ステップ 筋力トレーニング など ステップ台やポール、ボールなどの道具も使います。
- 参加費 1回350円
- 講師 古賀市健康運動指導士 大嶋真貴

問い合わせ先・申込先

古賀市地域活動サポートセンター「ゆい」
TEL 941-6809

平成30年度1月～3月

ウォーキングに関する 事業の紹介



歩いてん道ウォーク ～桜咲く道めぐり～

3月24日(日)

桜の開花ころ待ちの時期に、
春風に吹かれて歩きましょう！

※詳しくは後日お知らせします。

健康・体カづくり講座 ウォーキング+体カづくり運動の 継続について

3月16日(土) 9:30～12:30
【会場】市民体育館

◆講師 株式会社SATAスポーツ医学研究
清水 利幸 氏

※詳しくは後日お知らせします。

連載まんが ご近所さん物語

ご近所さん物語は、「お互いさん街」のあったかで、どこか愉快なご近所さんが繰り広げる、小さなお話です。どこにでもありそうで、意外となくなってきたご近所のふれあいを、お楽しみください。



9話 はつさんごろぶ



10話 ごきんじよウォーキング



皆さんの感想とエピソードを募集いたします

<テーマ> ご近所さんに助けられた、あの時・あの事
地域支え合いネットワーク通信についての感想、地域の支え合いのエピソードを募集します。氏名・住所・電話番号を明記の上、メール、手紙、FAX、持参でお寄せください。今後、紙面で紹介させていただき、紙面を通してキャッチボールをしていき地域支え合いネットワークの構築につなげて行きたいと思ひます。
感想やご意見はいつでもお寄せください

【送り先・問合せ先】 地域活動サポートセンター ゆい
〒811-3116 古賀市庄316番 TEL.092-941-6809 FAX.092-941-6808 Mail:k-yobou@city.koga.fukuoka.jp