

No.72

ひょうご

いきいきタイムズ

見守り推進員だより

～ 兵庫区百景を訪ねる ⑳ ～

平清盛ゆかりの史跡



久遠寺

久遠寺は日隆上人（にちりゅうしょうにん）が開基し、始めは真言宗のお寺でしたが、その後日蓮宗に改められ、そして現在は法華宗に再度改められました。この寺は俗称「浜の寺」と云います。これは平清盛の経が島（きょうがしま）築造の頃にこの辺りが浜辺であったためこう呼ばれて居ます。

此の寺の建立は遙か後の事で、それ以前にも同所にはお寺が建っていたと云われており、その寺は元の「築島寺」（ちくとうじ）だと云われて居ます。

J R兵庫駅を降りて浜側南東へ徒歩 10 分ほど

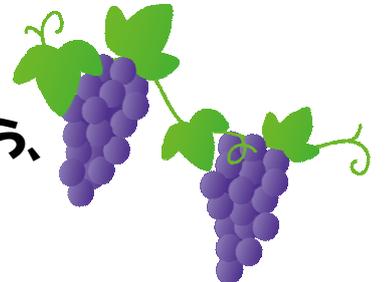


厳しい暑さもやっと終わり、やれやれですね！

気候も良くなり、秋の心地良い空気を感じながら、

スポーツや読書など、楽しみましょう。

気候の変わり目なので体調に気をつけてお過ごし下さい。



健康維持や体力増進に有効な
ウォーキングを目指して

ウォーキングは、ゆっくり時間をかけながら体内に酸素を取り入れる「有酸素運動」です。体調にあわせた目標を定め、楽しみながらマイペースで維持できることが、魅力です。習慣になれば、生命維持装置ともいえる心肺機能や脳をはじめ、内臓、筋肉、精神まで鍛錬し向上させることができるのです。

ウォーキングの基本



継続するコツ

何事も継続が大切。ウォーキングを継続させましょう。

ウォーキング仲間を作る

一緒に歩く仲間がいると続けやすくなります。

日課にする

毎日、歩く時間を意識的に作り日課としましょう。

数値目標をたてる

「OKg やせる」「血糖値を下げる」など数値で目標を立てると意欲が継続します。

自然の中を歩く

自然とふれあえるコースなら、ウォーキングの楽しみが大きくなります。

正しい靴を選んでお出掛けしませんか？

【靴の選び方】

1. つま先に最低1cmの余裕（捨て寸）を

靴の前に余裕がないと足を蹴り出す時に指先が前に伸び、靴に当たって圧迫されます。

2. ひも（またはマジックベルト）の靴が基本

踵を靴の後ろにしっかりつけ、つま先に近い前の方からきつめにしっかり締めます。

3. ソフト過ぎない靴

靴底全体がフニユツと軟らかいものはかえって疲れます。むしろ靴底が硬めで指の付け根の部分だけが曲がるものが良いです。さらに、踵周りが硬くしっかりしたものを選びましょう。

4. 軽量は考え物

軽いこと＝疲れないと思われがちですが、実は逆でウォーキングはいわば振り子運動。軽量なものよりむしろ少し重めの方が疲れにくいです。



兵庫区

お出掛けスポット

800年も続く！？天然温泉

【湊川上温泉】

その昔、平清盛が通ったという温泉が、この湊川上温泉ではないかとされている。神戸において有馬温泉に次ぐ、偉人の愛した歴史的な温泉である。今は湊山温泉が現役営業中。

なお、震災で数が随分減少したものの、癒しの効果はもちろん、コミュニケーションの場としても活用される銭湯。大きな湯船に浸かってのんびりしてみては？



(住所：兵庫区湊山町 26-1)

誰も知らない！？烏原の「放水門」

【烏原の上流施設群】

烏原貯水池では、上流部に放水路を設け、そこから直接ダム下流に放流する方法が取られている。放水門を操作するための『放水路橋台』や放水路の水量を調節するための『締切えん堤』が特徴。細部にまで装飾の意識が行き届いた明治時代の施設が、烏原の山奥で静かに私たちの暮らしを見守っている。

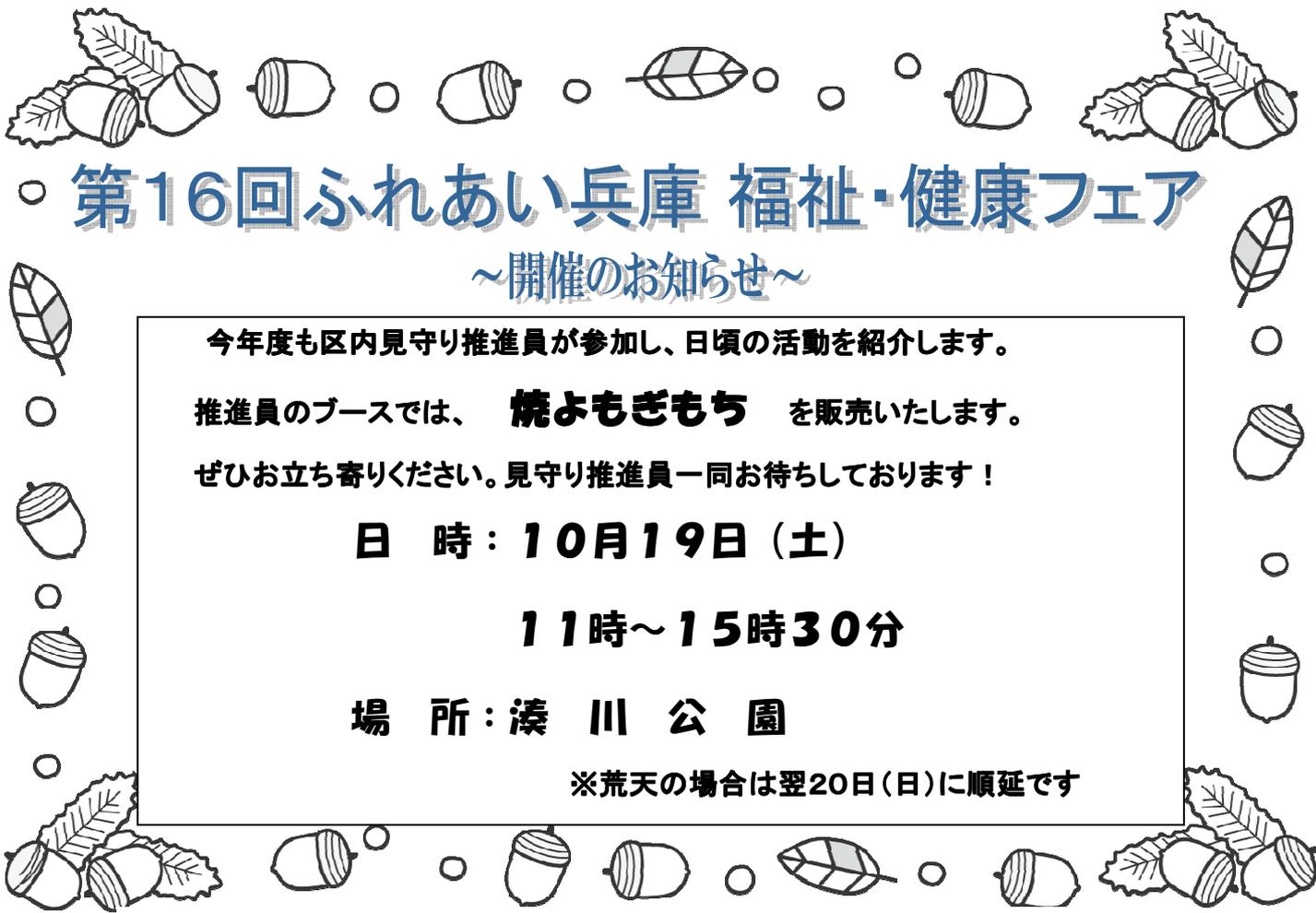


(住所：兵庫区烏原町)



参照：ひょうごのまち自慢 其の参 より

各あんしんすこやかセンターではウォーキング活動を実施しています。
詳しくは、各あんしんすこやかセンターにお問い合わせ下さい。



第16回ふれあい兵庫 福祉・健康フェア

～開催のお知らせ～

今年度も区内見守り推進員が参加し、日頃の活動を紹介します。
 推進員のブースでは、**焼よもぎもち** を販売いたします。
 ぜひお立ち寄りください。見守り推進員一同お待ちしております！

日時：10月19日（土）
11時～15時30分

場所：湊川公園

※荒天の場合は翌20日（日）に順延です

兵庫区内のあんしんすこやかセンター

高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心して、その人らしい生活を
 続けられるように支援していくための総合相談窓口です。



あんしんすこやかセンター名	住所	電話番号	見守り推進員氏名
夢野の丘あんしんすこやかセンター	菊水町 10-40	521-1308	能村、松尾
中道あんしんすこやかセンター	中道通 6-1-33	575-9300	岩本、石井
チャンネルタウンあんしんすこやかセンター	駅南通 5-1-2	681-1515	三浦、笠川
浜山あんしんすこやかセンター	浜中町 1-16-18	671-8731	前田、小本、宮脇
兵庫平野あんしんすこやかセンター	下三条町 8-20	574-4812	榎原
みなとがわあんしんすこやかセンター	菊水町 5-4-6	521-9138	正壽
荒田あんしんすこやかセンター	荒田町 1-10-5	511-1900	吉川
新開地あんしんすこやかセンター	大開通 1-1-1 10階	577-1445	吉田