

すそのウォーキング大会で！「健康づくり」



1-1



1-2

市民の健康増進を目的とした「すそのウォーキング大会」が、裾野市健康推進課主催で開催されました。

今回の特徴は、市内史跡を巡る6kmのコースが設定され、自分たちのペースで無理せず仲間と楽しく歩き、途中に設けられた5つのチェックポイントでクイズに挑戦し、筋肉を鍛えると同時に頭も活性化することを狙いとした内容となっています。

スタート時の挨拶・準備体操には高村裾野市長(写真左中央)も参加され、参加者92名は裾野市福祉保険会館を一斉にスタートしました。



2-1



2-2

一行は、黄瀬川沿いに隊列を組み進行し、大畑橋を渡りきると第1チェックポイントが見えてきました。

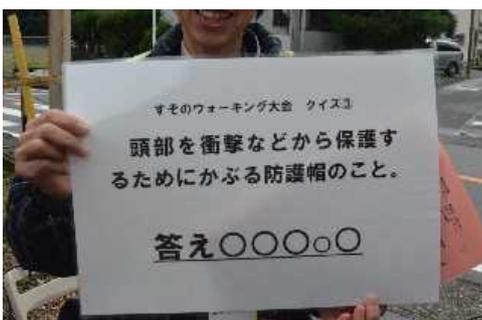


3-1



3-2

上ヶ田地区の第2チェックポイント(1.5km地点)でクイズを解く皆さんの顔は笑顔で溢れています。



4-1

2.5km地点の第3チェックポイントのクイズは、「頭部衝撃などから保護するためにかぶる保護帽は？」  
 答え ○○○○○です。



5-1

5-2

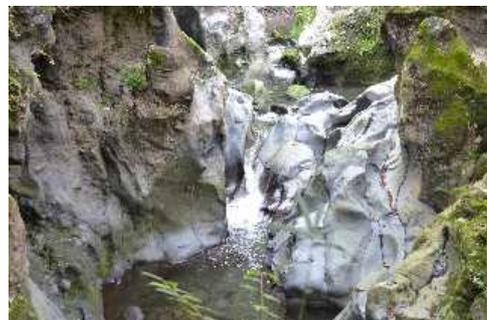
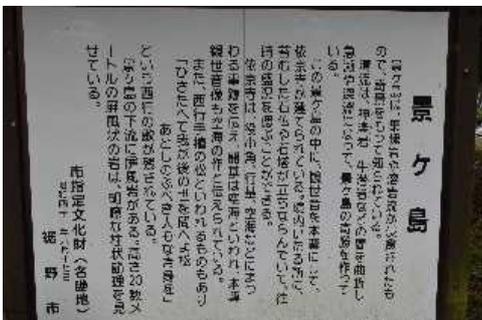
第4・第5チェックポイントを無事通過したすそのウオーキング一行は、市内唯一の歴史イベント『もののふの里「葛山城」まつり』の開催されている葛山城址・仙年寺周辺に到着し、クイズの答え合わせをし、正解者には景品授与。その後、次なるコースへと出発しました。



6-1

6-2

葛山は、室町・戦国期を通じて東駿一帯に勢力を振るった葛山氏の本拠地で平時住居とした居城跡と、戦いに備えて築城した城址などがあり中世の数少ない史跡が残存しており、平成2年度からまちおこしの一環として『もののふの里「葛山城」まつり』がこの地で盛大に行われています。



7-1

7-2

歩くこと4.5km地点には、裾野市の景勝地である景ヶ島溪谷を見て歩くことができます。この景ヶ島は、集塊岩や溶岩流が侵食されてもので奇景をもって知られています。



8-1

8-2

6kmを完歩するとゴールの裾野市福祉保健会館に到着します。到着した参加者には、裾野市食生活推進会の皆さんが野菜が盛りたくさん入った美味しい「すいとん」をふるまい参加者の疲れを癒してくれました。

裾野市は、このようなイベントを通じ、市民に健康づくりに欠かすことのできない「食生活改善」の重要

性を実際に舌で感じていただこうと、今回用意した「すいとん」も減塩・たくさんの野菜でこんなに美味しく食べることができることを実証されています。

取材：沼津・北駿地区担当 生きがい特派員 渡邊英機