

豊かな自然・史跡に恵まれた駿東郡長泉町では、町民の健康増進を目的とした「ふれあいウォーキング」が毎月開催され、多くの人に参加し健康づくりに励んでいます。
 主催者の健康増進課では、町のスポーツ推進委員の皆さんの協力の下、年間13コースを設定し誰でもが気軽に参加し健康づくり・仲間づくりができるようになっています。

4月 2日:	さくらフェスタin長泉コース	片道6km
5月19日:	楽寿園コース	12km
6月16日:	下長窪コース	5km
7月14日:	愛鷹山水神社コース	5km
7月16日:	ノルディック+ラジオ体操	2km
8月20日:	↑	2km
9月15日:	駿河平コース	10km
10月13日:	五竜の滝コース	12km
10月30日:	桃沢コース	片道8km
12月15日:	グラウンドゴルフ体験	2km
1月19日:	原文・竹原コース	5km
2月16日:	桜堤コース	4km
3月16日:	門池コース	6km

1/19原文・竹原コース
 (町内の寺・神社・景勝地めぐり)

①法善寺 → ②諏訪神社 → ③曇龍寺 → ④鮎壺ノ滝 → ⑤みちくさ(噂のお饅頭屋さん)



2-1

2-2

町内の竹原グラウンドに集合した参加者の後方には薄すらと雪化粧をした富士山が寒そうに写っていますが、参加者全員は元気ははつらつとしています。
 写真右に掲げた「ふれあいウォーキング スタンプカード」は、参加するたびにスタンプカードを押してもらい、皆さんの健康づくりの張り合いとなっています。



3-1

3-2

出発前の準備体操は、スポーツ推進委員の指導の下、入念に行われています。
 また、皆さんの気持ちをほぐしリラックスした雰囲気醸し出しているのは町の健康増進牽引役の杉山高司さん(スポーツ推進委員)です。「認知症予防体操」はみなさんに好評！



4-1



4-2

ウォーキング最初の立ち寄り場所の法善寺には、狩野派で沼津宿に在住していた歌川国秀さんが、明治14年に奉納した「日蓮上人一代絵記」が本堂に掲げられています。



5-1



5-2

2番目は、長泉町教育委員会が「ふるさとの大きな木」に登録しているイヌマキ、クスノキの大樹が境内に堂々とそびえたっている諏訪神社に到着しました。大樹を眺めていると心が和み安心感が湧いてくるな中、ここで休憩と水分補給を行いました。



6-1



6-2

3番目の立ちよりは、雲龍寺です。境内には、河津桜が薄紅色のつぼみをのぞかせ咲かむとばかりに私たちを歓迎してくれました。写真右は、ロウバイがほのかな香りを漂わせ咲き誇っています。雲龍寺には、江戸時代初期 弘法大師(空海) 作として伝えられている石仏2体を観ることができます。



7-1

長泉町一の景勝地である「鮎壺ノ滝」に到着しました。

この滝は、富士山頂から噴出した新富士火山旧期溶岩流（三島溶岩とよばれている）がこの地に流れ、この末端の断崖にかかる落差約8mの滝が生まれ、黄瀬川として駿河湾に流れ込んでいます。

鮎壺という滝の名は、駿河湾から遡上してきた鮎がこの滝で止められ滝つぼに群れていたことに由来して名付けられたそうです。

7-2



8-1

鮎壺の滝を後に町内住宅街道路を進行していくと、テレビで放映され、口コミで有名になっている町のお饅頭屋さんが目に飛び込んできました。

早速、みなさん立ち寄り思い思いのお饅頭を購入し家族へのお土産をゲット！ ふれあいウォーキングの楽しみのひとつでもあります。

写真右→スタート地点の竹原グラウンドに向かう参加者。

8-2

大勢の皆さんと触れ合い共通な話題を作り会話を弾ませることが、健康づくりを行っていくうえで欠かせない重要ポイントになるんだな！と、一緒に同行させていただき感じ取ることができました。体力的な健康づくりと、心の健康づくりに「ふれあいウォーキング」は欠かせません！みなさんの積極的な参加を願う一人です。

取材： 沼津・北駿地区担当 生きがい特派員 渡邊英機