

ウォーキングを始めよう!

ウォーキングフォームを意識しよう!

健康効果を得るために、まず歩数を増やすことより正しいフォームの習得を意識しましょう。



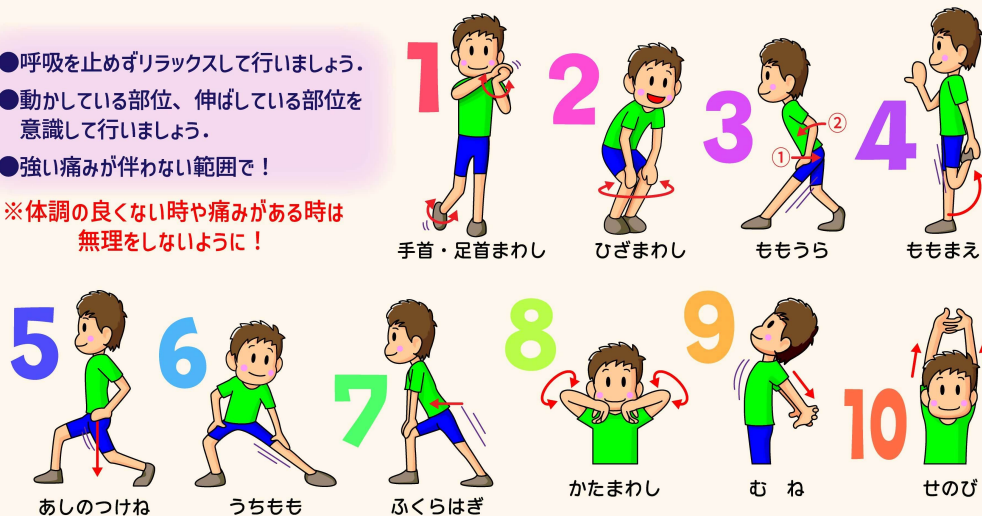
※身体の具合や硬さによって出来ないこともあると思います。まずはできることから1つ1つ意識して行っていきましょう。

ウォーキング前のストレッチ

ウォーキング前に少しストレッチをするだけで、体がほぐれて歩きやすくなり、ケガの予防にもつながります。ぜひ取り入れてみてくださいね。

- 呼吸を止めずリラックスして行いましょう。
- 動かしている部位、伸ばしている部位を意識して行いましょう。
- 強い痛みが伴わない範囲で!

※体調の良くない時や痛みがある時は無理をしないように!



新たな発見とともに 心も体も健康に!

なわての歴史を見つけよう

いつも何気なく歩いている道にも、実は歴史の足跡が息づいています。ウォーキングをしながら、ぜひ歴史スポットを見つけてください。歩く楽しさが倍増し、心も体も健康になれるはずですよ!

※表の地図A～Dの場所に以下のスポットがあります。

A 照涌大井戸

昔、修行の旅でこの地を通られた弘法大師に、村の娘が井戸の水を汲んで差し上げました。それ以降、どんなに日が照って水不足の時でも枯れることなく清水が湧き続けています。「照れば照るほどよく湧く井戸」という意味で照涌(てるわき)大井戸と名付けられました。



B 月泉寺



月泉寺は鎌倉時代末期に築城された田原城の城主・田原対馬守(つまのかみ)一族の菩提寺として創建された慈雲山千光寺を前身としています。明治に入ると当時の廃仏毀釈運動によって建物が取り壊され、事実上の廃寺となりました。寝屋川の寝屋神社内にあった神宮寺で廃寺となった曹洞宗の月泉寺がこの地へ移転し、千光寺は改めて月泉寺として再興されます。田原城主の菩提寺であった千光寺が守り続けた法灯は、今も絶えることなく月泉寺へと受け継がれています。

C 住吉神社の石風呂

上田原地区の住吉神社境内にある鎌倉時代の石風呂。儀式のときに身を清めるために使ったと考えられています。石風呂の内部は丁寧に削られていて底の一端には水抜き用の孔(あな)があります。



D 正傳寺



正傳寺(しょうでんじ)薬師堂の本尊の薬師如来立像(やくしによらいりゅうざう)は、平安時代につくられた像と考えられ、四條畷市で最も古い仏像です。一本の木を削って作ったもので、高さ2メートル以上ある堂々とした像です。平成24年1月26日に、市指定有形文化財に指定されました。

