√健康は足腰から!/ ✓



オーキングを始めてみませんか

スモスモ

ウォーキングって どう良いの?

ウォーキングは、糖や酸素を使って筋肉を動かす有酸素運動です。ウォーキングには、高血圧や高血糖といった生活習慣病を 予防する効果や、筋力や体力を維持して将来介護が必要になる状態を予防するといったいろいろな効果があります。

さらに、「歩く」ことを通じて得られるのは、将来の健康だけではありません!ウォーキングのなかで生まれる小さな気づきや会話が、

地域との絆を深め、日々の暮らしをより豊かにしてくれます。 皆さんも、歴史溢れる東住吉区を歩いてみませんか?

問合 保健福祉課(健康づくり)1階14番 【06-4399-9968 Ⅲ06-6629-1265

▲ 体に負担をかけないウォーキングのポイント

普段歩き方を気にせず、何気なく歩いていませんか?







東住吉区のウォーキングマッ た、HPにも掲載されています ので、ウォーキングに興味があ る方は、是非確 認してみてくだ

アスマイルのポイントが貯まる! ウォークラリーに参加しませんか



令和6年に区内の古今の歴史や自然を楽しみながら歩く「北コース」と、歴史ロマンが感じられる「南コース」の2コースを作成しました。

昔、養鶏場があって

卵を買いに来ていた

のを覚えている!

寛政4年に建立された、大型で半

跏座(片足が垂下)の大変珍しい

地蔵菩薩です。また、面白いこと

に肝心のご本尊は雨ざらし、拝

む所は屋根付です。



かつては

大阪夏の陣の激戦地だった!?

地域住民の憩いの場として親しまれている 今川緑道や、住宅地にひっそりとたたずむ 地蔵菩薩、珍しい貨物ターミナルなど、いつ もは見落としがちな、「本当はすごい見所 スポット」を巡る!

古今の歴史や自然を楽しみましょう!



歴史溢れる東住吉区を 歩いてみました!

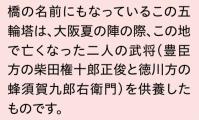
5月29日に「東住吉区健康づくり推進協議 会」の会員と、桑津地域をよく知る連合町 会の役員が、区長とともにウォーキングを 実施しました。

コースは、東住吉区ウォーキングコース (北コース)を半分程度に短縮。桑津天神 社を出発し、地名の由来や街並みの変化 について皆さんで話しながら、ゆっくりと 約1時間かけ、普段は気づかない地域の魅 力とウォーキングを楽しみました。











保健福祉センターの健康づくり講座を修了されたメンバーで、東住吉区で30年以上前から 区民の健康づくりや介護予防に寄与している団体です。

健康体操・歩く会・いきいき百歳体操、学習活動などに意欲的に取り組まれています。



社で、古代から鎌倉時代まで行 われていた由緒ある八十島祭と いう儀式にも関わっていたと伝 えられています。



そして、大切なのは「続けること」。家族や友達と一緒に、歩いてみませんか?

藤原不比等が建立し、平安末期 の兵火で焼失したと言われてい る大きな寺院です。大きな塚は 寺が焼けた際の灰を集めたもの といわれています。

南コース (約4km) (約56分)

藤原氏の先祖・中臣氏と つながりの深い南エリア

古代から鎌倉時代まで、天皇の即位 儀礼の一環として行われていた祭祀 「八十島祭」にも関与していた神社を はじめ、中臣氏所縁のスポットが盛りだ くさん!歴史ロマンを感じながらウォー キングしましょう!



して有名です。明治6年2月にこ の寺の本堂を教室として開校し



35年に再建されました。樹齢 500年の楠木の群は大阪市の保 存樹林に指定されています。



「馬街道」とも呼ばれた下高野街 道が南北に貫いている一角にあ ります。村に疫病が入らぬよう、 また旅人の安全を祈願して道祖 神が祀られています。



天王寺駅・平野駅で行っていた 貨物取り扱いを集約するため昭 和38年に開業した貨物専用駅。 平成25年には、改修が進められ、 百済貨物ターミナル駅として生 まれ変わりました。

矢田中学校

大和川

松原市

