

10月は
市民健康月間
です

健康は足腰から!

ウォーキングを始めてみませんか

そもそも

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なく！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？

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

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？
せっかく歩くなら、体に負担のない歩き方で、健康に・効果的に歩きましょう！

POINT/1

足を出して、骨盤が乗るように体重を乗せる。

腰から歩くイメージで！

POINT/2

手のひらを前に向けて、胸を開く。

猫背を予防します

POINT/3

足の重心は、「かかと→つま先」を意識する。

かかとから着地

小指側から親指側へ体重移動

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？

東住吉区のウォーキングマップは、保健福祉センター（区役所1階）にて配布しています。また、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さい！

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？



歴史を楽しみながらウォーキング!

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。ぜひ、ウォーキングで健康づくりに取り組んでみませんか？

北コース 距離 約3.2km 所要時間 約45分

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藏菩薩、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！

Column

東住吉区健康づくり
推進協議会が区長と

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。



1 桑津天神社



4世紀頃、桑津の地に住んだと伝えられる髪長媛が祀られています。また、医薬の祖神である少彦名命も祀られており、これは髪長媛の病氣平癒の祈願のためと伝えられています。

2 五輪橋橋詰め



橋の名前にもなっているこの五輪塔は、大阪夏の陣の際、この地で亡くなった二人の武将（豊臣方の柴田権十郎正俊と徳川方の蜂須賀九郎右衛門）を供養したものです。

健康づくり推進協議会について

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。

3 杭全法界地藏



寛政4年に建立された、大型で半跏座（片足が垂下）の大変珍しい地藏菩薩です。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。

4 百済貨物ターミナル駅



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。

1 中臣須牟地神社



矢田住道地域にある格式ある神社で、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。

2 住道廃寺跡



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。

3 常栄寺



常栄寺は矢田小学校の発祥地として有名です。明治6年2月にこの寺の本堂を教室として開校しました。

4 阿麻美許曾神社



拝殿は文久三年建造のもので、本殿は独特の阿麻美造で昭和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。

5 宝神神社



「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。