

# 薦原地域

# 認知症予防

# ウォーキングマップ



- しっかり歩こうコース (葛尾～高塚山)
- 思い出を語らいながら歩こうコース (西田原)
- こどもと一緒に歩こうコース (八幡)

## このウォーキングマップを利用して 認知症予防に取り組みましょう

認知症は、生活習慣の改善で発症の時期を遅らせる可能性のあることがわかってきました。

ウォーキングなどの有酸素運動は、脳の血流を増やし、認知症の発症リスクを低下させることが知られています。できれば週5日、1日30分以上(10分以上であれば3回に分けてやってもよいでしょう)の有酸素運動を行いましょ。

### ◆心拍数の目安

60歳の人 1分間に115程度

70歳の人 1分間に110程度

80歳の人 1分間に105程度



このウォーキングマップは、薦原地域づくり委員会をはじめ、多くの薦原地域の方々にご協力をいただき作成しました。

至 名張市内



# しっかり歩こうコース (葛尾～高塚山)



認知症の予防には、ウォーキングなどの有酸素運動が有効です。  
このコースを歩いて、しっかり汗をかきましょう。メタボの予防にも効果的です。

片道約 **4Km**  
**90分**

## 高塚山とは

標高 560m  
大和の国・伊賀の国の親睦の場となっており、10年毎に交代で造営を行う高塚神社があります。

天狗のハナのような土地 (狭い所 8km 長さ 4000m 中広い所 900m 名阪から 200m のところまで)。また 高塚山のおかげで岩場から吹き出る豊富な清水が住民の潤いです。



◎この看板が見えたら右側へ



折り返し



葛尾[名張市]の上り口と勝原[奈良県]の上り口 2か所あります。



◎あじさいロードの方向へ



◎奈良県山辺郡山添村 勝原の方向へ

岩屋大橋



名張がみわたせて、とても見晴らしが良いです

厩

スタート ゴール

厩

厩

厩

厩

厩

厩

厩

厩

厩

厩

厩

厩

厩

厩

厩

厩

厩

厩

厩

厩

厩

厩

厩

厩

厩

厩

名張川

笠間川



神谷宅下駐車場

高塚山の山頂は名張市を一望できる絶景の場所です。高塚山に黒い雲がかかり奈良方面に流れる時は雨になると言い伝えがありますよ。  
神谷 区長さんのおはなし





# 思い出を語らいながら歩こうコース

(西田原)

約2Km

30分



楽しむことは、脳にとってとても大切。「ここで花見したなあ、  
稲刈りもしたなあ」と昔を思い出しながら、季節を感じて歩きましょう。

## 日朝山 弥勒寺

◆聖武天皇の時代、天平8年に円了上人という僧が建立したと伝えられています。仏像の宝庫といわれるぐらい、すばらしい藤原時代の仏像が拝観できます。

弥勒寺住職 渡邊さんのおはなし

◆西国薬師霊場第36番礼所。



木造十一面観音立像  
(国指定重要文化財)

- ・4月中旬～下旬 「ミカドツツジ」
- ・6月中旬～7月中旬 「アジサイ」
- ・12月 「カンツバキ」



秋葉大権現は、名張を一望できるパノラマ展望があり、4月にはつつじが綺麗ですよ。  
吉岡 俊三さんのおはなし



咸天狗社祭  
鬼子母神(守護神)  
室町中期に造られた石佛

姿は、頭に宝冠をかむり右手にザクロの実、左手には赤子を抱き上げている像。子どもの守り神で 安産・子育て・夫婦和合の神として信仰を集めています。



さつき台夏祭り



# こどもと一緒に歩こうコース (八幡)

3Km  
45分



人は、役割を持つことでいきいきします。小学生の登下校の時間にあわせて歩き、子供の安全を見守りましょう。



名張市の桜の名所の一つ



市の天然記念物

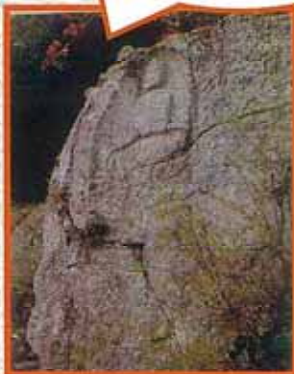


正八幡宮  
～弓引き神事～

◆祈願の後、「鬼」と書かれた的に氏神の世話役の十人衆が的に当たるまで矢を放つ。  
◆20年毎に造営があり、平成21年が造営の年にあたる。



薦生の河原の入り口には「木戸岩」と呼ぶ大岩があり、ここに舟形に彫りくぼめた中に阿弥陀の坐像が彫られていますよ。  
福地 館長さんのおはなし



車も少なく、川沿いをゆったり歩けます。



小学校の通学路が含まれます。

