

あとがき

生活支援体制整備事業(生活支援コーディネーター)は、生活支援・介護予防サービスの充実とともに高齢者の社会参加の推進を図るための支援や仕組みづくりを行っています。

今回、コロナ禍における身体機能の維持向上や介護予防の健康づくり、普段の生活のなかで地域の方々と顔を合わせるきっかけづくりとして『じょうとう「あ・る・こ」』を作成しました。

マップ片手にウォーキングをしながら、皆さまの住み慣れたまち“城東区”の良さを再発見しつつ、コロナに負けない身体を作りましょう。

※『じょうとう「あ・る・こ」』の作成にあたり、地域福祉支援員をはじめとする地域活動者様、歴史作家 桜宝寿様に情報提供等のご協力をいただきました。



城東区社会福祉協議会
マスコットキャラクター
じょーたん

【発行元】

大阪市城東区社会福祉協議会 生活支援コーディネーター
大阪市城東区中央 2-11-16 TEL.06-6936-1153

令和3年9月作成

城東区版ウォーキングマップ

じょうとう
「あ・る・こ」

あるいて るんるん くれええで!

(自然ほっこり編)



1 脇腹伸ばし
タオルを持って両手を上げ、前に伸ばし、タオルを張ったまま左右に傾ける。
これを意識して!

2 上体ひねり
タオルを持って前に伸ばし、タオルを張ったまま左右へゆくりと回す。

3 フキス腱伸ばし
足を前後に広げ、後ろ足のかかとを上げ下げする。前後の足を入れ替え、同様に行く。
これを意識して!

4 股関節ほぐし
ひざを90度まで持ち上げて「横に開く・前に戻す」動きを繰り返す。余裕がある場合は外側と内側に回す。
必ず壁に手を置き、身体を支えましょう。

準備体操

歩く時の注意点

- その日の体調に合わせる
- 運動しやすい服装と靴で行う
- 運動の前後で、準備運動やストレッチをする
- 運動前・中・後には水分補給をする
- 人との間隔がとれないときにはマスクを着用する
- 持病のある方は、医師に相談してから行う

歩くときのポイント

- 肩力を抜く
- 腕は前後に大きく振る
- 背筋を伸ばす
- 歩幅は出来るだけ広くなる
- あごは引く
- 視線は遠くに胸を張る
- 足を伸ばす
- かかとから着地

正しい歩き方をする事で、効果が高まり、腰痛等の防止に繋がります。下記のイラストを見て、自身のフォームをチェックしてみましょう。

ウォーキングの効果

- 血中の中性脂肪の減少
- 肥満解消
- 血圧や血糖値の改善
- 骨粗鬆症の予防
- 心機能の改善
- ほかにいいことたくさん

城東区の公園・遊歩道を「あ・る・こ」

あなたにとってのお気に入りの公園を見つけませんか？
（自然ほっこり編）



◎広い公園がいっぱい
 公園のまわりをぐるっと1周できる大きな公園がたくさんあります。ウォーキング仲間ができるかも？!

このマークのある公園・遊歩道はウォーキングにおすすめです。

◎自然がいっぱい
 サクラの木や季節の花の花壇など、自然がたくさんあります。ベンチに座ってホッと一息。自然に癒されてみてはいかがでしょうか？



緑に癒されに
 出かけよう



蒲生公園
 区役所の上階から見た蒲生公園。コスモちゃんの形をした花壇が見えますよ。



淀川連絡線跡遊歩道
 約4分
 このままずっと歩いて行けば、「京橋駅」に繋がっていますよ。

所要時間の算出方法
 体重45kg、分速53mで徒歩の場合
 休憩・見学時間は含まれません

- 凡例
- 遊歩道
 - トイレ
 - サクラの見所
 - 地域福祉支援員の拠点

区内には神社・史跡等、多くの立ち寄り所があります。城東区公式ホームページや城東区「ふれあいマップ」に詳しい説明を掲載しています。



関目2丁目・4丁目のクスノキ並木
 約4分
 左右にそびえ立つ大きなクスノキ、圧巻ですよ。

城北川遊歩道
 重橋～南今福橋まで約30分
 四季折々の顔を見せてくれます。桜まつりやキャンドルナイトなどのイベントも開催されていますよ。

楠根川跡緑陰歩道
 約4分30秒
 静かな雰囲気のある遊歩道。時間を忘れてのんびりと歩けます。

モクレン並木
 【城東区の花】モクレン・コスモス
 【花言葉】モクレン：自然への愛・恩恵、コスモス：調和・真心
大いちょう
 大阪府指定保存樹

放出下水処理場
 せせらぎの里/屋上庭園
 屋上には「芝生広場」や「農園」など自然溢れる空間が広がっています。
 【お休み】月曜日・火曜日（ただし、祝日の場合は翌日）
 年末年始（12/29～1/3）

千間川緑陰歩道・千間川みどり公園
 約33分
 昔は川が流れていました。東成区との区境となる道です。