

# のんびり楽しく魅力を実感 大島を巡る健康ウォーキング

健康 やってみよう!  
むなかた  
21

第52回

このコーナーでは、健康づくりに取り組んでいる元気な市民・団体のみなさんを紹介していきます。

■問い合わせ先  
健康づくり課 ☎(36) 1187

今回は、玄界灘に浮かぶ大島を市民記者が訪ね、地元のみなさんと一緒に島を巡る「健康ウォーキング」を楽しみました。

## 「満喫コース」と「のんびりコース」

5月中旬の快晴の日、神湊からフェリーに乗船して大島へ向かいました。大島港ターミナルでは、島巡りの案内をしてくれる3人の女性が出迎えてくれました。ヘルス推進員の平川かずよさんと福岡幸子さん、主婦の豊福雅代さんです。市では、健康づくり推進を目的にコミュニティ



コースを案内してくれた平川さん、福岡さん、豊福さん(左から)

満喫コースは全長7・2キロで2時間15分、消費エネルギー380キロカロリーで大島特産「いりこ豆」中鉢1杯分に匹敵、のんびりコースは全長6・3キロで1時間55分、消費エネルギー270キロカロリーでアジのフライ1枚に匹敵とマップで紹介しています。今日は取材のため、ゆっくり歩ける「のんびりコース」にしました。

案内時の必需品  
図鑑は七つ道具の1つ

午前10時、いよいよ出発です。ターミナルから西へ5分ほどで宗像大社中津宮前に到着。4月にオープンした海洋体験施設「うみんぐ大島」が目の前に広がります。

来た道に戻り、漁港沿いに歩いて約20分で「夢の小夜島(さよじま)」に到着しました。室町時代末期の連歌師・宗祇の筑紫道中記で歌われた島だそう。きれいな砂浜に朱色の鳥居と松の緑が映え、その先の市民運動公園までが海水浴場になっています。「運動公園はドクターヘリの着陸地にもなっています」と平川さん。

島の反対側、北側の海岸へ向かう山道に入りま



加代海岸から地島を眺める3人

## 栄養士からの一言

## コミュニティを歩き 地域のものを食べよう!



「ウォーキングマップ～コミュニティを歩こう～」宗像を歩こう! 第2版(写真右)が完成しました。今回取材した大島地区の他、吉武地区、池野地区のみなさんの協力を得て作成しました。このウォーキングマップは、身近な地域での健康づくりの推進を目的に作成しています。最近、健康のために朝や夕方にウォーキングをしている人をよく見かけますが、観光や散策を兼ねてゆっくり歩くのも違う味わいがあり、またよいものです。マップの特徴は、その地域の見どころと、歩く距離に応じた消費エネルギーをその地域の特産物を使った料理で示しているところです。



### ●消費エネルギー算出方法(簡易法)

- ▽普通歩行 : 0.5
  - ▽ゆるやかな登り坂や速歩 : 0.6
  - ▽急な登り坂やランニング : 0.7
- ×体重(kg) × 距離(km) = 消費エネルギー(kcal)

例えば、吉武地区の「宗像のオンリーワンをめぐるコース」では、消費エネルギーを「納豆ご飯」で示しています。そこから「吉武地区では大豆と米が特産物なんだ」と思って歩くと、楽しみがまた一つ増えると思います。今回、大島地区を取材した当日は、野イチゴ以外にもヨモギやツツガが自生し、これらを使った料理の話で盛り上がりました。みなさんも各コミュニティを歩いてみると、このようにおいしい「おまけ」が付いてくるかもしれません。梅雨が明けると、ますます暑くなります。ウォーキングの際は、水筒を忘れずに持参してください。

## 「空気」「味わい」「親切」 島を満喫した1日

「いさりびばし」という大きな橋を渡って10分ほどで沖津宮遙拝所に着きました。「ここから沖津宮遙拝所へ向かう途中、歩道沿いに筆先のようなワイン色の穂を付けた低木群

の穂を付けた低木群



いさりびばしから沖津宮遙拝所を目指す3人

があるんです」と、20歳代のころに宗像大社で巫女(みこ)をしていた時の話をしてくれました。

小高い丘の上の遙拝所は木造の小さな平屋建て。社殿の奥の窓から真正面に沖ノ島が見えるのですが、この日は快晴ながら島影は見えませんでした。

大島は、空気の味が違う。道が良く整備されている。狭い路地にも味がある。そして、何となく島の人がとても親切と感じた1日でした。(市民記者・真嶋賢一)

## 舞台裏

■いよいよ夏本番。今夏は「節電」に取り組みます。夏の必需品・エアコンにも「フィルターの掃除」「設定温度28度」「室外機の日よけを設置」「帰宅時に部屋を換気」などの節電方法があります。一人ひとりができることを少しずつ実行すれば大きな力になります。できることから始めてエコで夏を乗り切りましょう。(う)

■取材で大島を訪れた時に「天の川伝説」の話を聞きました。牽牛神社と織姫神社の間を流れ「天の川発祥の地」という説もある小川。宗像にこのような場所があることを誇りに思います。宗像にはまだまだ知らない魅力がたくさんあります。みなさんも、「宗像大島七夕まつり」に出かけてみてはいかがでしょうか。(み)

■「将来は警察官になりたい」と短冊に願いを込める4歳の息子。家ではおもちゃの白バイに乗って「取り締まりごっこ」が日課です。普段、家で一緒に過ごす時間は朝と寝るまでの約4時間。週末は野球部の活動で、一緒に遊ぶ時間も少しだけ。反省です。■時間に余裕がある夏休み。一緒に遊んで有意義な時間を過ごしたいと思います。(あ)