

まえがき

富田から津之江公園には、桜ヶ丘南町・東五百住町を通り、女瀬川（如是川）堤にのぼります。

堤を約2km 東に向かって進みますと津之江公園につきます。

堤は一段と高いので、見通しも良く、四季の変化を楽しみながら、毎日でもウォーキングしたいと思うコースです。

私達にとってウォーキングは、健康に良いということはよく言われます。

人間は歩くと心臓の鼓動が速くなり、座っている時よりも多くの血が体内を循環することになるので、血中の酸素が筋肉だけでなく体中のあらゆる器官に行き渡るようになり、脳にも酸素がたくさん供給されるようになります。この結果、運動中や運動後に記憶や注意力に関するテストを行うと、座っている際よりもパフォーマンスが向上することがわかっているとの事です。

この津之江や五百住を散策していると、この水路はどこへ流れ、どこで川と合流するのだろうと考えさせられることが多いです。

女瀬川は、天堂橋の近くに、河川の自動水位計があり常時水位を知ることが出来ます。

このような事も考えながら楽しくウォーキングして下さい。

本ガイドブックの情報は、スマホで何処でも見られる様にしています。

また、新しい情報を織り込んでバージョンアップも行います。



2022年10月25日 SC三和会の健康ウォーキング
風景です。

前方左の方は、92歳で毎日ウォーキングしておられます。
このウォーキングの姿勢を見て下さい。