

尾張旭市 健康都市連合日本支部第3回大会」

ボランティア活動と健康づくり

矢田川に親しむ会

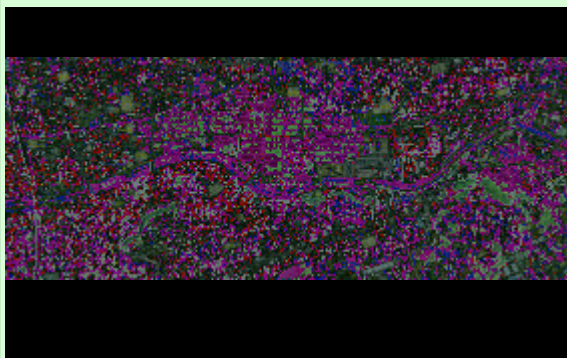
代表 後藤光俊
Mitutoshi Goto

内 容

1. 矢田川に親しむ会」の結成
2. ボランティア活動と健康
3. 散歩について
4. 矢田川とまちの健康



矢田川の位置



歩道橋から見た上流



自然に恵まれた中流域



上流部から見た源流方向

1. 「矢田川に親しむ会」の結成

市民参加による「矢田川散歩道整備計画づくり」

矢田川散歩道作りWS開催

- ・平成16年度～平成18年度（15回開催）
- ・メンバーは公募（約30名）
- ・現地調査、問題点の抽出、意見を出す、計画案の検討など。

議論された事項（散歩道）

ルート、幅員、構造と材質、階段、斜路、渡り橋、ベンチ	（環状対策）植生の保全、新たな植栽、花壇、ピオターフ設置、親水護岸、水質改善策、ゴミ対策、維持管理
（その他）堤防道路の交通対策、トイレ、周辺地域の景観対策	
（連携）WS終了後の活動組織の立ち上げ	

・メンバーの感想

- ・自然と共生など、いろいろな考え方や意見が聞けた。
- ・散歩道だけの問題ではないことが分かった。夢のある話だ。
- ・水質やゴミ対策が第一。まず川をきれいにして気持ちよく歩きたい。もっと楽しめるようにしたい。
- ・河川敷で子供たちが安心して遊べるようにしたい。
- ・川の樹林を保護し、堤防に木や花を植えたい。
- ・今後も積極的に関わって行きたい。

整備計画の内容

・ゾーン別の整備イメージ

- ・自然の姿を見守るゾーン（三郷橋～西本地橋）
- ・自然の中で人が遊ぶゾーン（西本地橋～稲葉橋）
- ・自然とふれあうゾーン（稲葉橋～瑞鳳橋）
- ・のびのびと遊ぶゾーン（瑞鳳橋～下流）

・詳細計画はこの方針に基づき、市民の意見、地域の意見を反映し策定される。



整備計画 平面図



散歩道づくりワークショップ

会の設立と役割 平成18年9月16日設立

（目的）矢田川散歩道の整備、周辺環境の保全・改善、市の街づくりへの貢献。

- （活動）
- (1) 矢田川散歩道の整備と管理への応援
 - (2) 矢田川と隣接地域の生活環境の改善
 - (3) 矢田川の生物・自然環境の保全
 - (4) 矢田川を知り、親しみを育む活動
 - (5) 流域の人々や団体との連携 など

（実施体制）・分会で企画し全員で活動

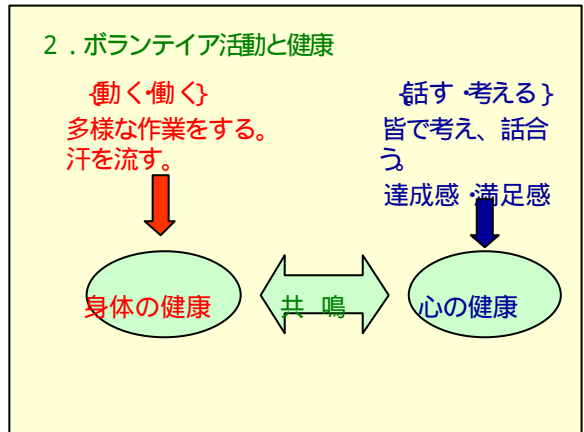
- ・現在の分会
 - ・生物・自然環境分会
 - ・散歩道・ウォーキング分会
 - ・美化・清掃分会

市民への呼びかけ

- ・市民の 市民による 市民のための 矢田川づくり。
- ・みんなで つくる・育てる・楽しむ 地域づくりを。
- ・市民として、参加型行政への適応力を高めよう。



自然観察



3. 散歩と健康

無理の無い健康法 (生活習慣病の予防)

- ・ 心臓病の危険を減らす
- ・ 血中コレステロール値の改善
- ・ 高血圧症や骨粗鬆症の予防
- ・ 筋力強化

頭脳の健康法

歩くということは気持ちが良い、車で出かけた時とは第一あとの気分が違う。

歩いていると、雲、風、木、など自然が分る。本当の自然が身近にあることほど人を休ませしてくれるものはない。

そればかりか、社会のことや世界のことまでつい考えてしまう。

この力はどこから来るのだろう。

歩いていると時間は私のものと思う。車では時間に操られている気がする。

(平成3年5月の新聞(読者の声)欄から、浦戸市の人。)

気分転換を促す効果

- ・ 歩くとき五感が活性化
- ・ 不安・憂鬱の解消、心に安らぎをもたらす。

思考を深める効果

{ジャンジャック・ルソー}
・ 「私は歩きながらでないと思考できない。歩行が心を刺激するからである」

{ベートーベン}
・ 田園交響曲はウィーンのハイリゲンシュタットを散歩していたときにできた。

{カント}
・ 毎日規則正しい生活をしていた哲学者。いつも同じ時間に散歩出かけていた。散歩中に考えたことが著作になっている。

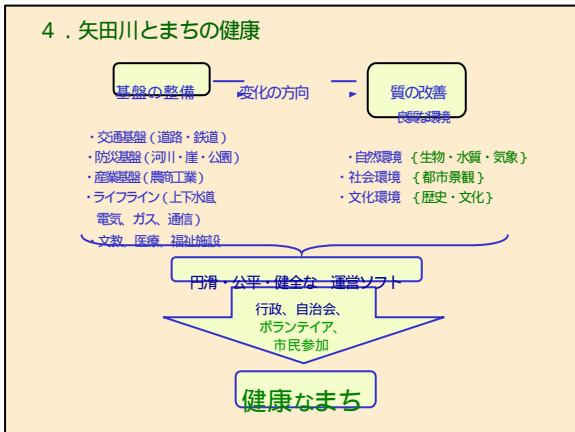
{アリストテレス}
・ 散歩すると知の働きが活発になることを発見し、散歩しながら学問を論じた。この学派は「逍遥学派」といわれている。

{江戸川風歩}
・ よく歩きながらアイデアを出した。歩くことで考えを深めることができた。

散歩 → 知的活性化 → 意欲の活性化 → 心の健康



河川林に囲まれた散歩道



私たち
矢田川に親しむ会
は
「健康都市づくり」を支えています。