

元岡中学校近くのゴテチャ花畑(春)

マップ作成に よせて

健康ふくおか10か条

健康(適正)体重を知り、維持しましょう

第3条 人との交流を楽しみ、上手にストレス解消しましょう 家族や仲間と楽しく食事をしましょう

8020を目指して歯の定期的なチェックを

量を考えて、主食・主菜・副菜を基本に薄味の食事をしましょう

たばこの悪影響を知り、禁煙、防煙、分煙の輪を広げましょう

運動を、身近なところで楽しみながら

日常生活の中に取り入れましょう

朝食で元気な1日を始めましょう

適正飲酒を守りましょう

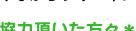
第10条 年に1回は健診を受けましょう

受けましょう

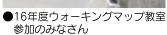
自然豊かな元岡で健康づくりを!!

九州大学新キャンパスの移転で注目を浴びている元岡校区。大学周囲の整備も進み、今後は 人口も増えて大学と校区の交流も深まっていくなど様々な変化が期待されています。元岡は 自然豊かな環境に恵まれ、美しい田園風景や水系は校区の誇りとなっています。四季折々で 様々な表情をみせる校区の自然に親しみながらウォーキングを楽しんでみませんか?





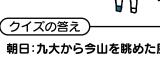






●NPO法人 環境創造舎





朝日:九大から今山を眺めた風景。 鳥 :クロツラヘラサギ。

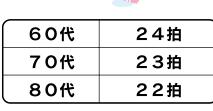
編集 元岡校区自治協議会保健·衛生部(H17年10月)

- ★[らく~ややきつい]と感じる
- ★息が切れず、隣の方と話ができる程度の 強さの運動

ニコニコペースの求め方

☆ニコニコペースの目標心拍数(めやす)☆

年齢	15秒間の 心拍数
20代	30拍
30代	29拍
40代	28拍
50代	26拍



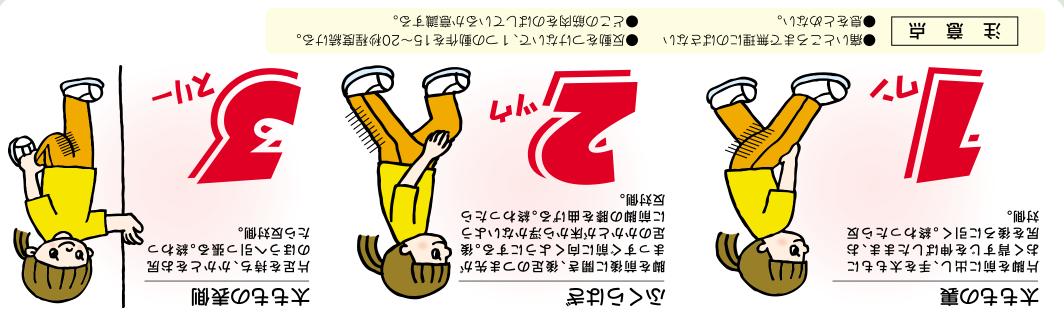
*同じペース(強度)で4~5分行い、立ち止まった後直ちに脈拍数を測ります *ただし、服薬中の方や脈拍が上がりやすい方、逆に上がりにくい方はこの脈拍には あてはまりません。



A 九州大学伊都キャンパス B 学園通線

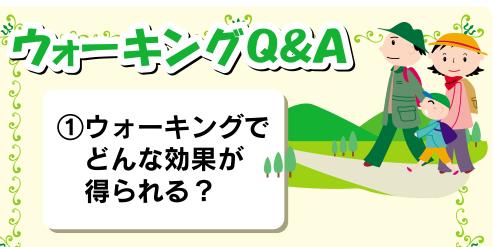






。いち当>し結はひ卦。すうイベトがはろこら許多キャレイスコ釤式に休谿 、中金や前~むおこんさは貼い取てしき誘う、でせるがけ、))楽をでくキーもや

i士小つ」とで・こ。少くキード4



- ·生活習慣病(高血圧·高脂血症· 糖尿病・肥満・骨粗鬆症など)の予防
- ・心肺機能の向上
- ・筋力アップ(腰痛・膝痛予防)
- ・ストレス解消など



, non non management

- ・一回に10分以上、一日トータルで 30分以上。
- ・週に3回以上、できれば毎日を 目標に。
- ・軽く息が弾みながらも、人と会話が できる程度の「ニコニコペース」で。





③長続きするコツは?

- ・自分の都合のよい時間に歩こう
- ・歩いた距離を記録しよう
- ・コースに変化をつけよう
- ・ウォーキング仲間をつくろう
- ・ウォーキングイベントに参加しよう
- ・まずは+(プラス)1,000歩から!





校区で出会う生きものにも目をとめながら楽しく歩いてみてください!

桑原公民館②

B.八坂神社

⑤元岡公民館

桑原西③

集会所

自然豊かな元岡でウォーキングを始めてみませんか?春夏秋冬のみどころにあわせた

4コースと距離や時間を設定しやすいトレーニング向きの2コースを紹介しています。

かなくそ池

西消防署 元岡出張所

澄霊塔

④山手集会所

A.経塚遺跡

⑥水崎公民館

C.久町様

⑧太郎丸公民館

以以》,E.彼岸花

13上川原公民館

F.五道神社

15けやき集会所

福岡市立元岡公民館⑦

太郎丸新橋.D

けやき並木散策コース 約4.5km

昭代橋より西へ2Kmほど行くとけやき並木があり、 右手の小高い山には10数本の桜に囲まれた校区澄霊 塔が見えます。新九州大学キャンパスを右手に見て元 岡町内へと入ると、八坂神社や公園があり、春には桜・ つつじ・藤の花が咲きみだれきれいです。 (春おすすめコース)



元岡校区公民館・集会所

⑦福岡市立元岡公民館

(一時避難所)♠

⑧太郎丸公民館

⑨町公民館

⑩今出公民館

①中町集会所

⑫石崎集会所

⑭本村公民館

16泉公民館

③上川原公民館

⑤けやき集会所

①桑原東集会所 ②桑原公民館

③桑原西集会所

④山手集会所

⑤元岡公民館

⑥水崎公民館

瑞梅寺川コース 約2km

周船寺川・田尻川・瑞梅寺川を眺めながら歩き、ふと田 に目をやると図鑑の生きものたちに出会えるかもし れません。秋には彼岸花も咲いています。 (夏おすすめコース)



水崎・桑原コース 約5km

元岡小学校から水崎の集落を抜け、ゆるい登り坂を桑 原方面へ行くと、途中400年程昔に栄えた臼杵氏の姫 君にまつわる「狩衣」「飛櫛」の伝説の地名や火除け観音、 千年桜が見られます。(秋おすすめコース)



冬の野鳥観察コース 約5km

このコースは、四季を通じて野鳥観察が楽しめます。 特に秋から春にかけては、干潟に多くの水鳥が飛来し、 珍しい野鳥に出会えます。(冬おすすめコース)

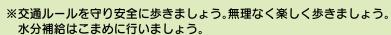


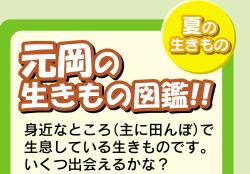
レッツトレーニング! ①

けやき地区一周コース 約1.5km 西区で初めての区画事業が平成元年に完成したコースです。 夜間も街灯が整備されて安全なコースです。

レッツトレーニング! ② 中学道コース 約4.7 km

昔は海軍予科練の飛行場、現在は田園地帯のコースです。 春は、ゴテチャの花が畑一面咲くので、是非一度は 中学道コースを歩いてみてください。







豊年エビ



カブトエビ



アマガエル

米栗池



ウスバキトンボ





校区のみどごろ・風景







B.八坂神社 毎年7月14日、15日 祇園祭が行われます



D.太郎丸新橋

H.今津干潟

今津養護学校

H. 今津干潟

G.田尻の田園

⑨町公民館

⑩ 今出公民館

中町集会所⑪

14本村公民館

牛町 溜池

202

今宿 周船寺線

今津干湯を訪れる野鳥

Q.この島の名前は

12石崎集会所

ミヤコグサ

今出溜池

なんでしょう? ヒント:顔が黒くてくちばしが

・) 平たいのが特徴です。 →答えは裏表紙に

校区を彩る野の花たちです。 春に探して歩いてみて下さい。





ミゾソバ(秋)



ホトケノザ



サクラ



オオイヌノフグリ