

歩くことで 気持ちいい

E N J O Y

W A L K I N G



だから体に良いのです。

足はまるで『第二の心臓』。歩くことで筋肉が収縮し、足にたまりがちな血液を心臓に押しもどします。こうして体内の血行が良くなり、コレステロールの増加を防止するのです。同時に、大脳に刺激を与え、体の老化を防止します。さらに、森林の緑が発散するフィトンチッドは殺菌作用を持ち、健康増進に作用することも判明しています。

自然の中を歩くことは、人の体にとっても良いことなのです。

ルールを守りましょう。

◎ゴミを散らさないで

青空の下で食べるお弁当やお菓子の味は格別です。でも、ゴミは必ず持ち帰りましょう。「来た時よりも美しく」を心がけましょう。

◎自然を荒らさないで

美しい草花は、つつい手折って持ち帰りたくなるもの。でも、自然の中にあっても輝いて見えるのです。手を触れずに楽しみましょう。



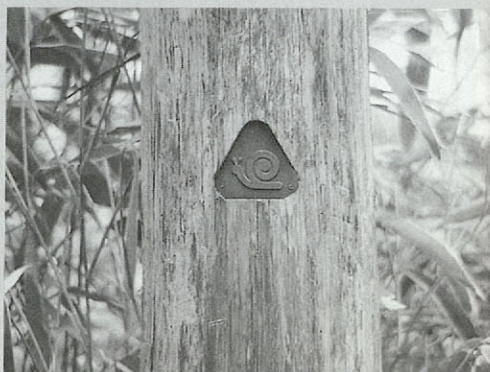
★道は草原から自然林の中へ。野鳥のさえずりが響く、気持ちいい山道ですが、時には急な登り坂も。足元に気をつけて。



★ここから先は、九州自然歩道。まずは、見晴らしのよい草原で、ランチタイム。大自然の中で食べるお弁当はうまい。



★天神峠
峠といえば見晴らしのよい高い場所と思っていたら、ガツカリ。少し窪んだ所がありました。南郷台から矢部へ。昔の人々が外輪山の低い所を選んでいくうち、自然にできた峠なのかもしれません。



★随所に設けられた標識には、こんなかわいいいんぽろマークが。自然の中ではのんびりゆっくりが一番ピッタリくるみたいです。標識やマークに、いたずらはやめましょうね。



春、楽しんでますか？

春がやって来ました。陽射しはポカポカ。外に出ておいでよと、微笑みかけてくるよう。さあ、あなたも春を見つけに出かけませんか。ツクシ、ワラビ、ゼンマイなど、季節の味覚を探すもよし。野鳥の声に耳を傾けるもよし。楽しみ方は、あなたにだけ。自然がやさしく迎えてくれますよ。

ちかごろ、歩いてますか。

乗り物を使った旅は、点から点への移動に過ぎないと言った人がいます。素早く遠くまで行くことができる車や列車、飛行機の旅。それだけに、途中で見落としてしまうものも多いのではないのでしょうか。

名も知らぬ草花に春を感じ、さわやかな空気の中を歩きながら思いきり深呼吸……。のんびりと自然を楽しむには、自分の足で歩くのが一番です。しかも、歩くことはストレスの解消や体力増進にも効果大。子供からお年寄りまで、だれにでも気軽にできる健康法でもあるのです。さあ、あなたも身近な自然の中で、始めませんか。



清水寺

落合直文の名作『孝女白菊』の舞台だと言われる古刹。境内にはさまざまな野草が自生または栽培され、植物のメッカとしても知られています。



清水峠

その昔、阿蘇大宮司家は、矢部「浜の館」で全盛を誇っていた。小国、阿蘇、南郷の諸城主は、この峠を越えて参勤していたと伝えられている。思いがけない歴史を、発見できました。



高千穂野

目の前に阿蘇五岳や南郷谷の景色が、パノラマのように広がる。記念撮影なら、ここが一番のおススメですよ。



私たちも歩いてみました。