

ココえどマップ



埼玉県マスコット
コバトン さいたまっち



社会福祉協議会キャラクター
福っくらちゃん



川越市マスコットキャラクター
ときも

はじめに

ここえどマップの出来るまで

令和3年度、担当圏域ケア会議(以下くらづくりの会)にて実施したグループワークにより、「コロナ禍であっても繋がりが大切」「地域に集いの場がほしい」といった意見が多くでました。

一方で、コロナ禍が終息する気配がない中、新しい集いの場を作るのは現実的ではなく、まずは「一人でも楽しく外出できる方法」として何かできないかを考えました。

「お散歩マップ」を作成し、「目印となるグッズを配布」することで、目印を身に着けている人同士の挨拶、おしゃべりといった、「新しい繋がり」が期待できるのではないか。くらづくりの会で話し合いました。

くらづくりの会の参加者(民生委員、福祉事業所、病院関係者、社会福祉協議会、行政等)みんなで会議を重ね、作り上げていきました。

目的

- ・楽しく歩いて体力づくり！
- ・認知症予防、介護予防！
- ・地域全体での見守りや声掛けを増やし、「人にやさしいまち」を目指します。



準備体操と諸注意

準備体操

ウォーキング前後には、怪我や痛みの発生や血圧の急激な変動等を防ぐために次のようなウォーミングアップを行いましょう。

- ①関節をしっかり動かし、身体を大きく動かす軽い準備体操をしましょう。
- ②くらはぎ・太ももの裏側・表側・肩・二の腕のストレッチをしましょう。

諸注意

- ・ウォーキング前後にはストレッチや準備体操を必ず行いましょう。
- ・過度な運動は体に負担をかけてしまいます。適度な運動を心がけましょう。歩きすぎは危険です。
- ・水分補給をしましょう。
- ・歩幅50cmで歩数を計算しています。介護予防には+10cmを目指しましょう。

アイテム・挨拶紹介

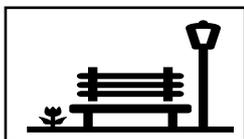
このアイテムを付けている人に会ったら、ご挨拶。
会釈から始める大きな輪。



表記説明



トイレ



ベンチ

※地図は国土地理院地図を加工し、
使用しています。

歩きの効果

歩きと病気予防の関係について研究した「中之条研究」(下記参照)において、ウォーキングは、生活習慣病等の病気に予防効果があることが実証されています。

1日あたりの「歩数」「中強度活動(速歩き)時間」と「予防(改善)できる病気・病態」		
歩数	速歩き時間	予防できる病気・病態
2000歩	0分	・ねたきり
4000歩	5分	・うつ病
5000歩	7.5分	・要支援・要介護・認知症(血管性認知症・アルツハイマー病) ・心疾患(狭心症・心筋梗塞)・脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7000歩	15分	・がん(結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん) ・動脈硬化・骨粗しょう症・骨折
7500歩	17.5分	・筋減少症・体力の低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
8000歩	20分	・高血圧症・糖尿病 ・脂質異常症・メタボリック・シンドローム(75歳以上の場合)
9000歩	25分	・高血圧症(正常高値血圧)・高血糖
10000歩	30分	・メタボリック・シンドローム(75歳未満の場合)
12000歩	40分	・肥満

出典:「東京都健康長寿医療センター研究所NEWSNo265青柳幸利中之条研究」を元に川越市地域包括支援センター中央ひがしが独自に作成

コバトン健康マイレージ

「埼玉県コバトン健康マイレージ」は、歩数計を使ってウォーキングを楽しく続けられ、健康づくりを進めていただくサービスです。

(埼玉県コバトン健康マイレージ事務支局HPより)

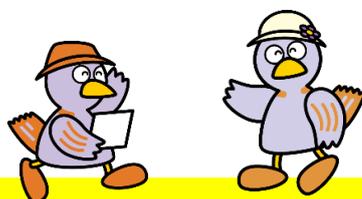
※申し込み→貯めた歩数データを定期的に(月1回以上)送信→歩数に応じてポイントが貯まり、貯まったポイントに応じて抽選で県産品などが当たります。

WEB申し込み・郵送申し込みの2つの方法があります。詳しくは下記まで！！

【参加登録・お問い合わせ】

埼玉県コバトン健康マイレージ事務局

TEL0570-035810



二次元バーコード



オアシス周辺コース 1240m (2480歩) 標高差:5m

オアシスや小仙波町公園、浮島稲荷神社をめぐるコースです。オアシスでは平日には毎朝体操(ラジオ体操+α)や定期的にサロンなどを行っています。毎日体操の後にお散歩はいかがですか？



ポイント

僕んちだよ



オアシス
毎日体操(毎週火曜日
~土曜日 午前8時
45分~8時55分)
そのほか様々な講座な
ど実施しています。



浮島稲荷神社
昔神社周辺は清水が湧
き出る穴が7つある沼地
で「七ツ釜」といわれ葦な
どが生い茂っていました。



社殿は大正4年頃改
築され、御祭神は
倉稻魂命(うかのみ
たまのみこと)です。



喜多院周辺コース 約1500m (3000歩) 標高差：約5m

「川越大師」として親しまれる喜多院周辺は、多くの神社仏閣が立ち並ぶ歴史を感じるエリアです。喜多院境内では毎朝6:30からラジオ体操を行っています。歴史を感じながら健康づくり、皆さんもぜひ参加してみませんか？



ポイント



慈恵堂

1639年に建てられた県指定の文化財。慈恵大師と不動明王を祀った堂宇。大師堂として親しまれ、潮音殿とも呼ばれています。



慈眼堂

1645年に建てられた国指定の重要文化財。天海を祭るお堂。厨子に入った天海増正の木造が安置された。7世紀初頭の、古墳の上に建てられました。



日枝神社

赤坂の山王日枝神社の本社。国重要文化財。日枝神社わきに、古墳の前方部端が残っています。

川越工業・中院コース 約1500m (3000歩) 標高差：約2m

川越工業高校は明治41年埼玉県川越染織学校として開校。百有余年の伝統校です。中院は3月にはしだれ桜、5月はハクウンボク、10月は金木犀、12月はイチヨウと季節ごとに表情を変えるお庭と歴史を楽しむことができます。



ポイント



中院

830年、円仁が創設し1296年、尊海が無量寿寺として再興。2030年には建立1200年を迎える歴史のあるお寺です。



狭山茶発祥の地

「河越茶・狭山茶発祥の地」として知られています。境内には「狭山茶発祥之地」と言う石碑が建てられています。



しだれ桜

小江戸川越でしだれ桜と言えば中院。春の風物詩として中院の桜は多くの人を楽しませてくれます。

クリアモール・蔵里・出世稲荷コース

標高差：約4m

「新富町商店街」「サンロード」の名前もなじみ深い方も多いのではないのでしょうか。現在は「クリアモール」に名称が統一されました。川越の他の商店街と共に「頑張る商店街77選」(中小企業庁が選定)にも選ばれています。クリアモールの名前の由来はCreate(創造する)Mall(遊歩道)混成語だそうです。

ポイント



クリアモールは川越市協田町から新富町に広がる商店街です。真北に1200m伸びています。多くのお店が立ち並び土日は多くの人で賑わいます。



クリアモール商店街の途中にある公園。ベンチなどがあり、季節ごとのお花も美しいです。多くの方の憩いの場になっています。



もともと明治期から続く川越を代表する造り酒屋であった旧鏡山酒造さんの跡地に、川越市が改修工事をして平成22年にオープンした施設です。



川越市の天然記念物に指定されているイチョウが有名です。江戸時代(天保2年/1832年)に京都の伏見稲荷神社本宮より分祀した神社です。



西武新宿線の本川越駅。副駅名は「時の鐘と蔵のまち」



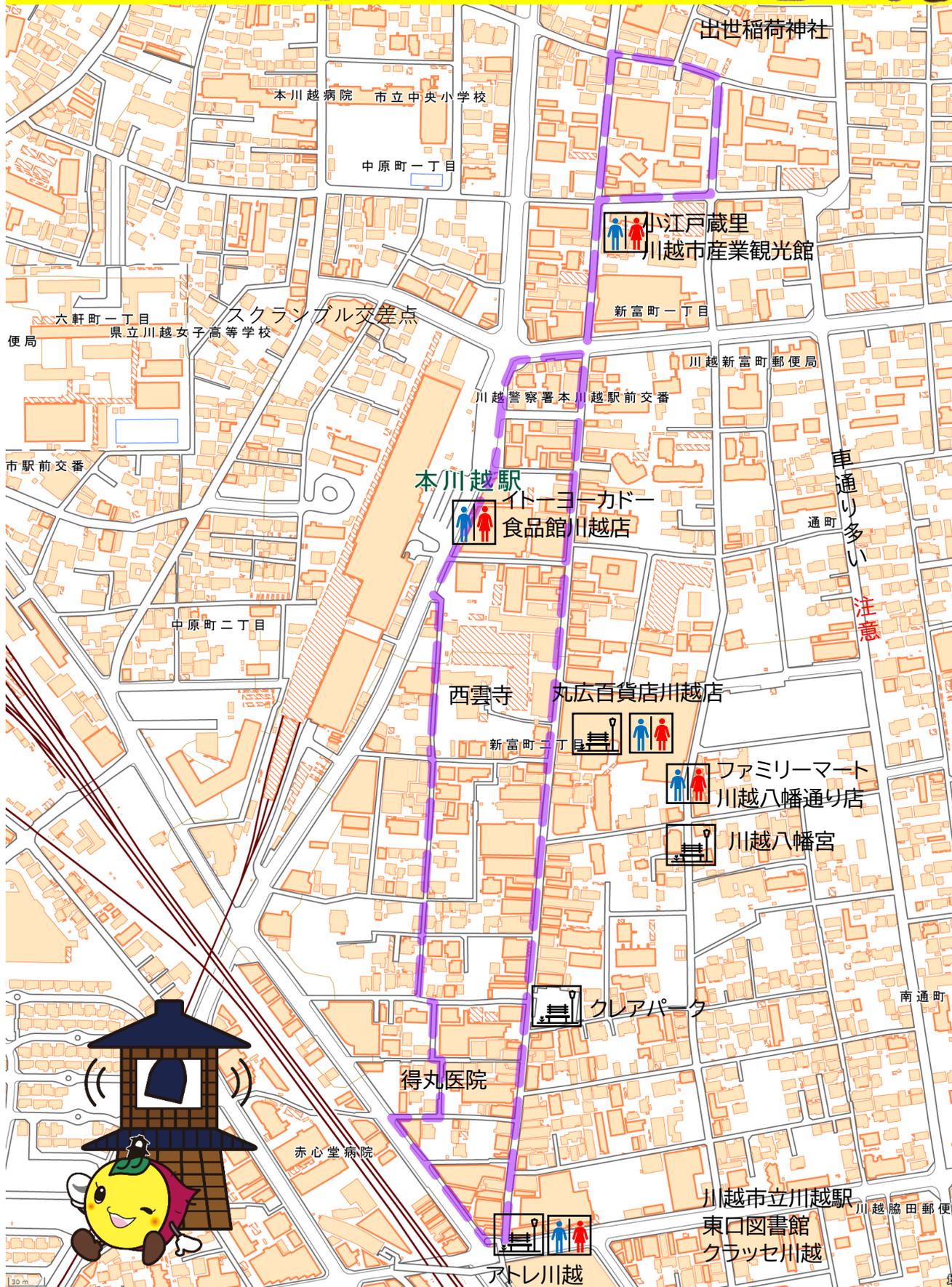
・クリアモール(アトレ)～蔵里まで
→約850m(1700歩)

・クリアモール(アトレ)～吉野園
→約750m(1500歩)

・吉野園→イトーヨーカドー本川越駅前店を通り、八十二銀行→
パーぐぱーぐの細道を通りクリア
モール(アトレ)入口へ
→約940m(1880歩)

・UFJ銀行→ローソンストア
100→出世稲荷→割烹川島
→650m(1300歩)

クリアモール・蔵里・出世稲荷コース



丸広・八幡様コース 約830m (1660歩) 標高差：1m

川越といえば丸広百貨店。丸広やクリアパーク、川越八幡宮をめぐるコースです。川越八幡宮は長元3年(西暦1030年)からある悠久の歴史を感じる神社です。本殿左側にあるイチヨウの木は縁結びイチヨウと呼ばれています。花手水も素敵です。



ポイント



川越八幡宮

約1000年の歴史がある神社。縁結び、足腰健康、目の神様、合格必勝、さらに愚痴まで聞いてくれます。若者から年配の方まで幅広く訪れています。



ぐち聞きさま

解説には・・・聖徳太子のお姿です。自身の悩みを打ち明け、「お守り」を身につけ心穏やかに過ごしてください。とあります。



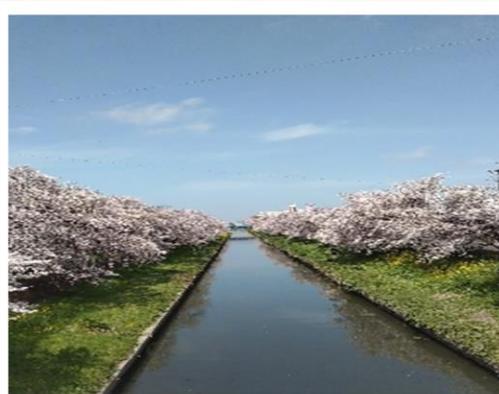
御祭神

大国主命と少彦名命は「心身の目」に悩む人をお救いになり、現在でも「眼病平癒」の神様として信仰されています。

新河岸川コース 約1230m (2460歩) 標高差：約3m

新河岸川の桜といえば川越氷川神社の裏手が有名ですが、小仙波エリアの新河岸川もおおすすめです。春には、川の兩岸に桜が咲き、桜の下には菜の花が咲き、ピンクと黄色が華やかです。新河岸川沿いの気持ちの良い歩くコースです。

ポイント

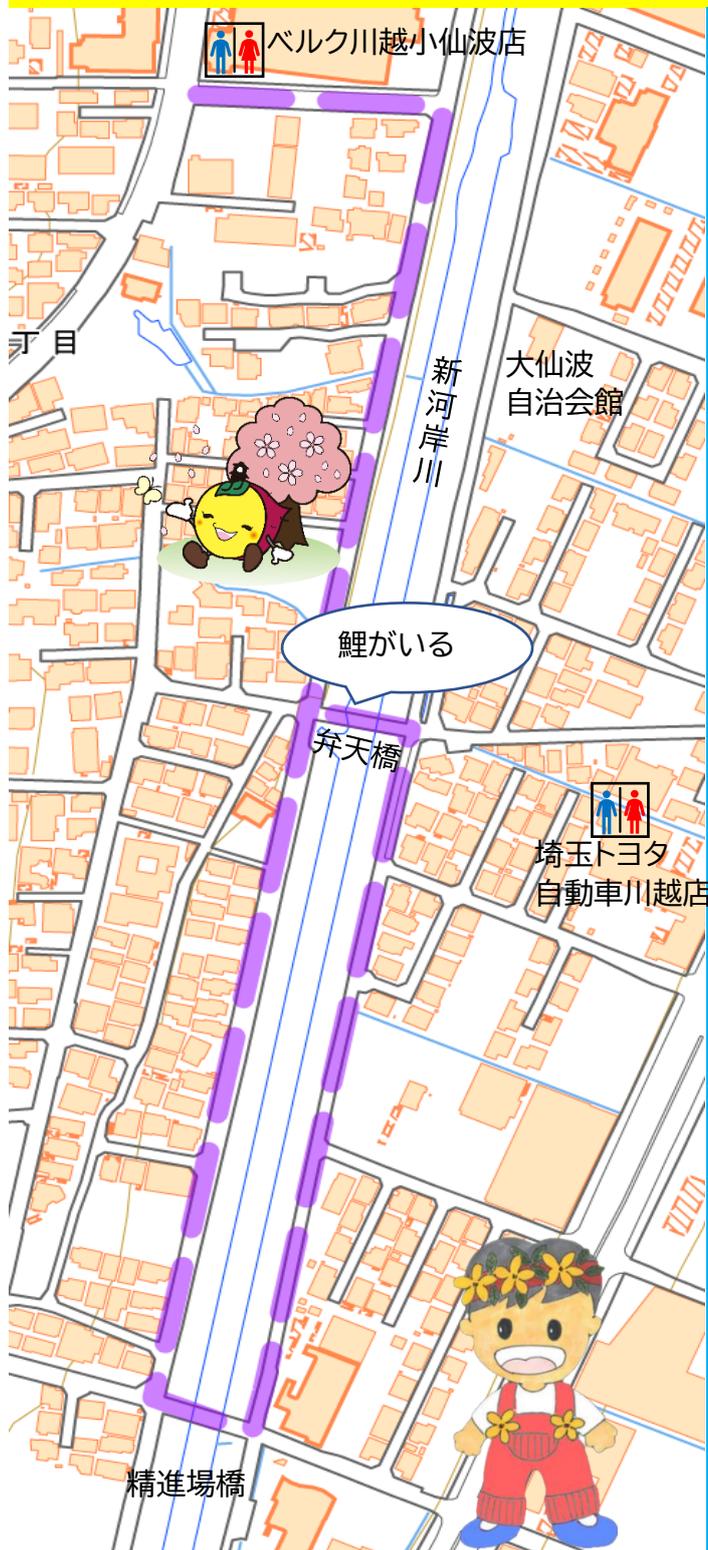


桜や緑だけでなく、水辺に集まる鳥や、魚等の動植物が季節ごとに楽しめます。新河岸川はやがて荒川に注ぎ、隅田川となります。江戸時代初期から昭和初めごろまでの約300年間、この川を多くの船が行き来していました。

川越郷土かるたより
「舟運が運ぶよ歴史人の縁」
「冷たいな新河岸川の湧き水は」



大仙波自治会館よりベルク小仙波店を見る



川越駅・菅原神社コース 1000m (2000歩) 標高差：ほぼなし

東武東上線・JR川越線「川越駅」東口東武メインから菅原神社までのコース。菅原神社は「学問の神様」、六塚稲荷神社は「商売繁盛、五穀豊穡」のご利益があります。



ポイント



菅原神社
「学問の神 菅原神社」
元々は、天神社だったが、
大正時代に稲荷社と合祀
し、菅原神社と名乗るよ
うになりました。



六塚稲荷神社
菅原神社の右手奥
にあります。
商売繁盛・五穀豊穡
のご利益があります。



妙善寺にある「川越さ
つまいも地蔵」



長徳寺・天然寺コース 1300m (2600歩) 標高差：約8m

長徳寺や天然寺を巡るコースです。「川越観音 長徳寺」は創建1160年以上、平安時代から続く歴史あるお寺です。天然寺は小江戸川越七福神めぐりのお寺の一つです。「寿老人」という長寿の神様が祀られています。錦鯉や亀を見ながら、お庭でひと休みはいかがですか？



ポイント



長徳寺
長徳寺境内は平安時代の豪族「仙波氏」の館跡とされ、川越市の史跡に指定されています。



天然寺
「小江戸川越七福神 第二番 寿老人」「武蔵国十三仏霊場 第一番 不動明王」の札所。本尊「木造大日如来坐像」



寿老人
中国の神様。富財、子宝、諸病平癒、長寿と、そのご利益は多岐にわたります

氷川神社・浅間神社・愛宕神社・古墳3コース

約920m (1840歩) 標高差: 約13m

全部で6基ある仙波古墳群のうちの3つを回るコース。氷川神社や浅間神社、愛宕神社を巡るコースです。愛宕神社から仙波河岸史跡公園に抜けることもでき、その途中には「延命地蔵尊」があります。



ポイント



仙波氷川神社

大宮氷川神社を総本山とする氷川神社。境内に川越祭りで披露された仙波町の山車「仙波次郎安家」が保管されています。また、直径15m程の「氷川神社古墳」もあります。



仙波浅間神社

毎年7月13日に行われる「初山」が有名ですね。また、別名「母塚」と呼ばれ、仙波浅間神社の社殿の土台となっている小山は「浅間神社古墳」と呼ばれています。



仙波愛宕神社

防火の紙「火産霊神」を祀った神社です。別名「父塚」と呼ばれ、仙波愛宕神社の拝殿・本殿の土台となっている小山は「愛宕神社古墳」と呼ばれています。

春はサクラ🌸 運が良ければスカイツリーの見える 岸町熊野神社コース 650m (1300歩) 標高差：約8m

川越市岸町、国道254号線と16号が交差するエリアに「岸町熊野神社」があります。春はサクラ、6月にはアジサイが楽しめます。見晴台から運が良ければスカイツリーが見えるかもしれません♪



ポイント



岸町熊野神社
烏頭坂より34段の石段を上がると見えてきます。都内見晴台があり、運が良ければスカイツリーがみられます。



八咫烏(やたがらす)
熊野神社の主祭神。日本サッカー協会のシンボルマーク。商い・受験・健康・スポーツ等の願いごとをかなえてくれます。



境内最奥には・・
御嶽神社・霊神・三峰神社・
疱瘡神・榛名神社・稲荷大明神・鎮神熊野三社大権現・神明神社・秋葉神社・稲荷明神・八坂神社・戸隠神社・諏訪神社の末社群が。

四季折々、情緒あふれる、ふれあい広場コース

約2000m（4000歩） 標高差：約9m

ふれあい広場から不老川沿いを歩くコースです。春には桜の下をくぐりながらのお散歩が楽しめます。夏から秋にかけては草が多く通り抜けが難しいかもしれません。そんな時はふれあい広場から介護老人保健施設瑞穂の里の前を通り、反対の川沿いの往復をお勧めします。



ポイント



川越市岸町健康ふれあい広場
子どもから高齢者、障害者
の方にも親しまれる公園。健康
遊具や1周235mのウォーキン
グ走路があります。
毎日6:30～ラジオ体操を行っ
ています。



ふれあい広場はサクラや
草木の種類が多く、季節ご
とに楽しむことができます。
住民の方の憩いの場にな
っています。



不老川沿いの歩道。
春にはサクラと菜の花、鯉の
ぼりなど見られます。夏から
秋口まで草が多く通り抜け
が難しいかもしれません。気
を付けましょう。

木もれびの中ときも忘れて歴史に浸る仙波河岸史跡公園コース

約350m (約700歩) 標高差：約10m

仙波河岸史跡公園は新河岸川の舟運の面影を伝える仙波河岸跡や水や緑といった自然が多く残っており、歴史と自然を楽しむことができる歴史公園です。仙波河岸跡や仙波の滝、湿性地などの区域を遊歩道や木デッキで回遊することができます。公園内は自転車禁止なのでゆっくりお散歩が楽しめます。



ポイント



仙波河岸史跡公園
水と緑が溢れる公園。夏でも木陰と木漏れ日が気持ち良い公園です。あずまや、休憩所もあります。



木道
仙波河岸跡・仙波の滝・湿性地などの地区を遊歩道や木デッキで歩くことができます。



延命地蔵尊
元文元年(1736年)に祀られました。延命・利生を請願する地藏菩薩。

協力店

・・・トイレ

《福祉事業所》

- ・居宅介護支援事業所みのりサポート(ベンチ)
- ・デイサービスセンター小仙波(ベンチ・グッズ作成)
- ・川越市福祉総合センターオアシス(・ベンチ)
- ・川越市福祉総合センターオアシス デイ(グッズ作成)
- ・岸町2丁目「憩いの場すばる」()

《店舗》

- ・西松屋川越小仙波店()
- ・中国物産店()
- ・モス&グリーン(ベンチ)
- ・ウエルシア川越仙波店(・ベンチ・ポスター掲示)
- ・ウエルシア川越仙波2号店(・ポスター掲示)
- ・ウエルシア川越小仙波店(・ポスター掲示)
- ・ウエルシア川越岸町店(・ベンチ・ポスター掲示)
- ・丸広百貨店川越店()
- ・東武マイン(・ベンチ)
- ・アトレ川越 (・ベンチ)
- ・ベルク川越小仙波店()
- ・イトーヨーカドー食品館川越店(多目的)
- ・医学アカデミー(ベンチ・カフェ)
- ・埼玉トヨタ自動車川越店()
- ・小江戸蔵里川越市産業観光館()

《コンビニエンスストア》

- ・セブンイレブン川越岸町店()
- ・セブンイレブン川越岸町3丁目店()
- ・セブンイレブン川越小仙波店()
- ・ファミリーマート川越小仙波町二丁目店()
- ・ファミリーマート岸町一丁目店()
- ・ファミリーマート川越八幡通り店()



《寺社仏閣》

- ・喜多院(☎)・ベンチ・ラジオ体操・日陰)
- ・仙波東照宮(ベンチ・日陰)
- ・中院(☎)・ベンチ・日陰)
- ・川越八幡宮(ベンチ)
- ・長徳寺(☎)
- ・天然寺(☎)・ベンチ・東屋)
- ・仙波氷川神社(ベンチ・日陰)
- ・仙波浅間神社(ベンチ・自治会館が空いていたら☎可)
- ・仙波愛宕神社(ベンチ・日陰)
- ・岸町熊野神社(ベンチ・見晴台・日陰)
- ・浮島神社(ベンチ・日陰)

《公園》

- ・小仙波町公園(ベンチ)
- ・浮島公園(ベンチ)
- ・喜多院公園(ベンチ)
- ・クリアパーク(ベンチ)
- ・滝の下公園(ベンチ)
- ・岸町健康ふれあい広場(ベンチ・☎)・ラジオ体操・健康遊具)
- ・岸町1丁目児童遊園(ベンチ)
- ・川越駅前公園(ベンチ)
- ・仙波河岸史跡公園(☎)・ベンチ・東屋・日陰)

《Special Thanks》

- ・くらづくりの会メンバー
- ・しゃべる会の皆さん
- ・三瓶康晴氏



Kawagoe 100th Anniversary



制作

川越市地域包括支援センター中央ひがし

川越市仙波町3-16-13B02 TEL 049-227-7878

川越市社会福祉協議会

川越市小仙波町2-50-2 TEL 049-225-5703