

いつつのわ! 健康ウォーキング & 魅力再発見マップ

主催 大森東地区自治会連合会
作成 大森東地区自治会連合会・
地域力推進大森東地区委員会 保健・福祉分科会

大森東地区には
5つの自治会があります。

- 大森東自治会
- 大森東四丁目自治会
- 川端自治会
- 大森南自治会
- 森ヶ崎自治会

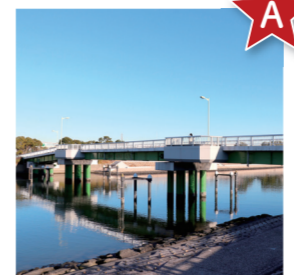
“いつつのわ”を合い言葉にお互いに協力しながら
安全・安心なまちづくりに取り組んでいます。



| | |
|---------|-------|
| 学校 | 緑地・公園 |
| 保育園 | コンビニ |
| 病院 | 神社 |
| 図書館 | 寺 |
| スーパー | 交番 |
| トイレ | 郵便局 |
| 多機能トイレ | 消防署 |
| AED設置場所 | |

見晴らしばし (大森東避難橋)

大森東地区と昭島を結び、
地域の方の通勤・散歩コースと
しても活用される橋。中ほどに
あるバルコニーからは、ふるさ
との浜辺公園が一望できます。



- ここが見どころ!
- 初日の出が拝める!
 - 景色が最高!
 - 飛行機がよく見える!

森ヶ崎海岸公園

見晴らしばしから大森第一
中学校までの約1kmの間に整
備された遊歩道。ソメイヨシノ、
ユキセナギ、アジサイなど、季節
によってさまざまな花を楽しめ
ます。



- ここが見どころ!
- 景色が最高!
 - 飛行機がよく見える!
 - 色とりどりの花がきれい!

森ヶ崎公園

地区を代表する公園。サッ
カー場、テニスコート、フットサル場
などを備え、展望台からは羽田
空港を見渡すことができます。



- ここが見どころ!
- 景色が最高!
 - 飛行機がよく見える!
 - 初日の出が拝める!

ウォーキングの注意点

- 歩く前、歩行中ともに、水分補給はしっかりと。
- 安全のため、できるだけ複数人で歩きましょう。(複数人で歩く際は、他の通行人に配慮しましょう。)
- 車や自転車との接触事故に気をつけましょう。

コミュニティサイクルポート

最新のポート情報等の詳細はこちら
(大田区コミュニティサイクルホームページ)

旧呑川緑地

埋め立てた旧呑川の上を
整備した緑道公園。桜や柳、ポ
プラなど緑あふれる並木風の
公園は、道路の下をくぐったり、
あずまやや人工の池があったり
と変化を楽しめます。

ここが見どころ!

- 桜がきれい!
- 遊具や健康器具があり、老若男女楽しめる!

事務局 大田区 地域力推進部 大森東特別出張所
大田区大森南4丁目9番1号 TEL.03-3741-8801

協力 【大田区】
健康医療政策課、健康づくり課、大森地域健康課、稲谷・羽田地域健康課、都市基盤管理課、地域基盤整備第一課、大森清掃事務所、大森南図書館、大森第四小学校、中富小学校、大森第一中学校、大森東中学校

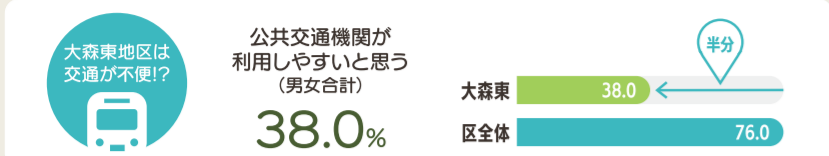
【関係機関】
大森警察署、大森消防署森ヶ崎出張所、地域包括支援センター大森東、大田区社会福祉協議会、東邦大学医学部、社会福祉法人大田幸福会のぞみ園



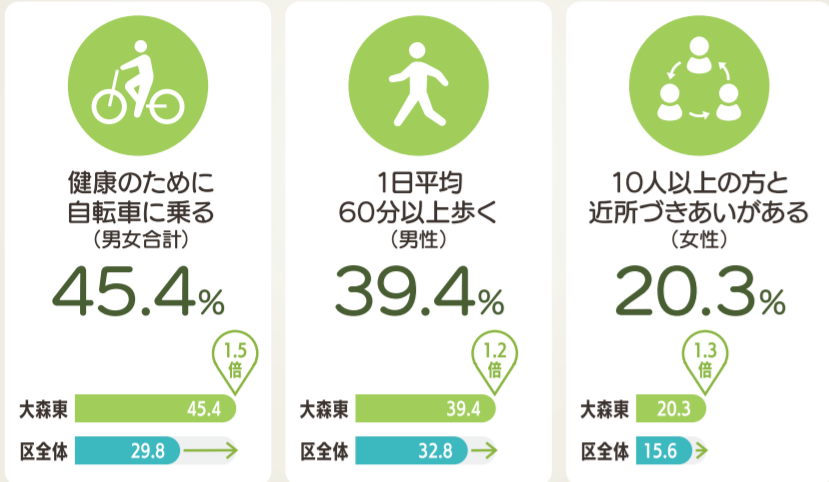
※各コースの所要時間・消費カロリーは、以下の条件のもと算出しています。(歩行速度: 時速4km 自転車の速度: 時速15km 体重: 60kg)

地域みんなで健康づくり!

数値でみる大森東地区の特徴



でも、区内18地区で“一番”の良い特徴があります!



※ 2021年に大田区・東邦大学が実施した「大田区キラリ☆健康調査」の結果より。
 ※ 割合の母数は大森東566人(男性246人、女性320人)、大田区全体12,119人(男性5,199人、女性6,920人)。



ウォーキングや自転車の利用を地域みんなで進めましょう!

健康づくりに取り組もう

運動の中でも、ウォーキングは誰でも手軽に行うことができる有酸素運動です。長時間継続して歩くことにより、脂肪をエネルギーとして利用する比率が高まるので、体脂肪の減少による肥満解消や血中の中性脂肪の減少、血圧や血糖値の改善に効果があります。

今日からウォーキングを始めましょう



靴選びのポイント

足に合わない靴は、疲れやすく、靴ずれをおこしたり、外反母趾や扁平足の原因になります。

- ひもやベルトで足にフィットさせることができる。
- かかとは安定している。
- かかとにクッション性がある。
- 靴底・足の指の付け根で曲がる。

水分補給を忘れずに

人体の60~70%は水分で構成されています。ウォーキングで失われる水分をこまめにおぎない、熱中症予防を!

- Point ① 先んじて 運動前に!
- Point ② こまめに 1回にコップ半分程度(100ml)
- Point ③ 糖分フリー お茶か水を スポーツ飲料はスポーツなどで汗をたくさんかいた時に!

野菜を食べましょう

成人の1日に必要な野菜は350gですが、都民の1日平均摂取量を見ると、1皿分(70g)足りません。特に若い世代ほど少ない状況です。「もう1皿」を意識して1日350g程度を目指しましょう。



自転車を楽しもう

自転車は足や膝への負担が比較的少なく、気軽な運動として誰でも楽しむことができます。風を切る爽快感は自転車ならではの感覚で、ストレス解消にもおすすめです。

自転車の安全な利用を心がけましょう

自転車安全利用五則

- ① 自転車は車道が原則、歩道は例外
- ② 車道は左側を通行(右側通行は禁止)
- ③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ④ 安全ルールを守る(飲酒運転・二人乗り・並進の禁止、夜間のライト点灯、交差点での信号遵守と一時停止・安全確認)
- ⑤ 子どもはヘルメットを着用



放置はダメ



公共の場所への放置は歩行者や緊急車両の通行の妨げとなるので、短時間でも近くの駐輪場を利用しましょう

ツーロックで盗難防止



盗難防止のために鍵をかけましょう

万が一に備えて保険加入



東京都の条例で自転車損害賠償保険等への加入が義務化されています

自転車でまち巡り!

「散走」ってなに?

散走は自転車の楽しみ方の一つで、自転車で散歩をするように、その場所の歴史、文化、自然、食などを楽しむものです。気になるお店に立ち寄りたり、四季折々の景色を見に行ったり、ゆっくりとその道を楽しむのが散走の醍醐味です。



大森東 いまむかし

時代の流れとともに、まちの風景は移り変わっていきます。大森東地区にも、移り変わりが感じられる場所や建物が数多くあります。ウォーキングをしながら、地区の歴史に思いを馳せてみてはいかがでしょうか。

● 潮見橋(旧呑川)

コースのスタート・ゴール地点となる潮見橋。「橋」という名前のとおり、この場所には旧呑川にかかる橋がありました。船が下を通れるように、橋は大きく上に膨らんでおり、その形から「太鼓橋」の名で親しまれていました。



係留された海苔取船(大田区提供)

【海苔の生産地・大森】

大森東地区は江戸時代から浅草海苔の一大生産地でした。現在もなお、地区には多くの海苔問屋が残っており、地域の方々に愛されています。



旧潮見橋と海苔干し場の風景(「大森・海苔乾し」昭和12年 小泉突巳男作 大田区郷土博物館蔵)

中富小学校はかつて海苔干し場だった!?

旧呑川が直角に曲がっているワケ

日本でも数少ない建造物が大森東に!?

ほかにあるある! あっと驚く大森東の歴史

海水浴場や別荘、遊園地が!?

源義経も参拝した神社がある!?

大森東中学校には大きなガスタンクがあった!?

旅館が立ちならぶ鉱泉街の風景が!?

くわしくはこちらから! (大森東地区自治会連合会HP)

バランスよく食べましょう

主食・主菜・副菜を意識することで、簡単に食事バランスが整います。次のような組み合わせがおすすめです。

副菜

ビタミン ミネラル 食物繊維

身体の調子を整える

野菜や海藻、きのこ、いも類など生活習慣病予防にも不可欠。

主菜

たんぱく質 脂質

筋肉や血液を作る肉や魚、卵、大豆製品などの料理。不足すると貧血や骨粗しょう症などを招く。

主食

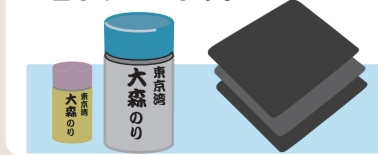
炭水化物(糖質)

エネルギー源になる

ご飯やパン、麺などの穀類。とりすぎは肥満の原因になるが、減らし過ぎもエネルギー不足を招く。脳が働くためにも必要。

ご存じですか?

★海苔は「海の野菜」ともいわれ、食物繊維やミネラルなど体に必要な栄養成分が多く含まれています。



★よく噛んで食べると、食べすぎや肥満防止につながります。ほかにも、脳の活性化などさまざまな効果があります。



ウォーキング記録表

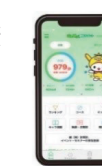
目標:

| | 日時 | コース | 歩数・距離 | 消費カロリー | メモ (気づいたことを書いてみよう) |
|----|----|-----|-------|--------|-----------------------|
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 6 | | | | | |
| 7 | | | | | |
| 8 | | | | | |
| 9 | | | | | |
| 10 | | | | | |
| 11 | | | | | |
| 12 | | | | | |
| 13 | | | | | |
| 14 | | | | | |

はねびん健康ポイントで楽しく健康づくり!



歩行距離や消費カロリーなどの健康管理が可能! 目標を達成するとポイントがもらえ、ためると抽選で景品があたる!



アプリのDLはこちら