



おやまクアオルト健康ウォーキング クア通信

令和2年度
第1号
10~11月

発行：小山町健康増進課 協力：おやまクアオルト健康ウォーキングガイド

小山町は、平成29年度に町民の健康増進と交流人口の拡大を目指して、富士山と足柄古道を活用したクアオルト健康ウォーキングをスタートしました。しかし、これからという時に、台風被害や新型コロナウイルス感染症拡大により、その歩みを止めざるを得ませんでした。

それでも、再開に向けた多くの方々の熱意と行動により、今、その光が見えてきました。新しい生活様式の中で、安心安全にウォーキングをしていただき、健康寿命の延伸につなげていきたいと考えます。新たな出発を機に、日常に役立つ健康情報やガイドからのクアの道の情報などを発信していきますので、ご覧いただき、ご参加いただきたいと思います。

実施日時 9:30~12:00 (9:00~受付・健康チェック)

10 月	須走	★ 5(月)	15(木)	25(日)
	足柄	★ 10(土)	20(火)	30(金)
11 月	須走	5(木)	15(日)	25(水)
	足柄	10(火)	20(金)	30(月)

★の日は、再開記念に
粗品プレゼント！
足柄は復活記念ウォーキング

集合場所

須走 → 須走支所
足柄 → JR 足柄駅(雨天中止)
(駐車場：足柄コミュニティーセンター)

参加料 300円

※詳細は、別紙チラシをご覧ください。

ガイドの豆知識

クロモジの木を知っていますか？

★最近、“和ハーブ”が注目されていますが、古来、日本人の生活と健康を支えてきた日本のハーブ(有用植物)のことを言うそうです。その一つに、「クロモジ」があり、クアオルト健康ウォーキング須走コースでは、その魅力を体感することができます。



クロモジで作った楊枝

注目！！👁️

- ・クスノキ科の落葉低木
- ・魅力は、上品な香りとその清涼感のある芳香成分が持つ殺菌力！
- ・昔、枝は歯ブラシとして使われ、楊枝につながったそうです。
- ・濃緑色の若木には白い斑点がありますが、樹齢を重ねると、灰色となり樹皮に黒い斑点が出て文字に見えたことがその名の由来と言われています。
- ・春は黄色い半透明の花びらの小花や若葉を楽しみ、枝葉の香りに癒され、秋は黄色く色づく葉の煌めきや黒い実にも心が動かされることと思います。



クロモジの葉

クアの道の楽しみ方

- 葉** 長楕円の葉が、枝の先では手のひらを上げたように見える。丸めて鼻に入れてみるとスーツとして良いかも(笑)
クロモジ茶も注目されています。
- 枝** 楊枝の他に煮出し茶や入浴剤、化粧水など多様な商品が出る昨今、自然の生粋の香りを体験しませんか

