

# 旭橋・溪月院コース

## 郷愁の田園風景をたずねるコース



旭橋、長徳寺、永代橋、門前橋、溪月院と趣深い橋と昔ながらの寺院をまわるこのコース。田園風景を楽しみながら、誰しもが自分の生まれ育った頃を懐かしむことができるでしょう。また、このコースには史跡も多くあります。長徳寺の『ぼけ除け地蔵』にお参りし、楽しく歩いて認知症を予防しましょう。

初級コース 4.5km 約135kcal消費	中級コース 7.4km 約222kcal消費	上級コース 10.9km 約327kcal消費
スタート 1 周防の森ロッジ	スタート 1 周防の森ロッジ	スタート 1 周防の森ロッジ
↓ 0.8km	↓ 0.8km	↓ 0.8km
2 長徳寺	2 長徳寺	2 長徳寺
↓ 2.9km	↓ 1.7km	↓ 1.7km
小野橋を渡る	永代橋	永代橋を渡り右折 田園を歩く
↓ 0.8km	↓ 1.9km	↓ 3.6km
ゴール 1 周防の森ロッジ	3 溪月院	3 溪月院
	↓ 3.0km	↓ 2.7km
	ゴール 1 周防の森ロッジ	藤谷の道を歩く
		↓ 2.1km
		ゴール 1 周防の森ロッジ

### ◎脳もいきいきウォーキング

ただ歩くだけ。それではもったいない。楽しんで歩けば脳も喜びます。『ぼけ除け地蔵』のご利益にあやかってさあ出発です。

#### 脳への効果

- ①血流を良くして頭をはっきりさせる
  - ②五感（視る聴く嗅ぐ触る味わう）を通して脳を刺激する
  - ③全身の神経を働かせて脳を刺激する
- 脳には脳幹網様体という筋肉からの信号を受ける神経があり、ここを刺激すると脳の覚醒につながり、脳の活動が活発になるそうです。この脳幹網様体を一番刺激する筋肉が、ウォーキング時の主役となる脚の筋肉（大腿四頭筋）なのです。



### 3 溪月院

ここで休憩して折り返しましょう。境内には読誦塔などの文化財もあります。



### ◎田園風景をみながらチャレンジ!

- 平らな道を利用して色々な動きをしてみましょう。
- ①膝と背筋を伸ばしてももあげウォーキング
  - ②腕をゆっくり大きくまわしながらウォーキング
  - ③つま先歩き・かかと歩き



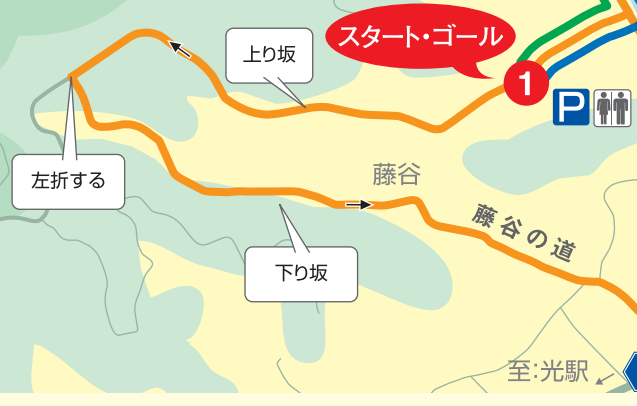
### 2 長徳寺

ここには『ぼけ除け地蔵尊』があります。また、『幕義会跡』や『長徳寺山古墳』などの史跡、シノキの名木もあります。休憩がてら散策して、『やすらぎ観音』右手裏の階段から降りて出発です。



### 1 周防の森ロッジ

【休館日】火曜日

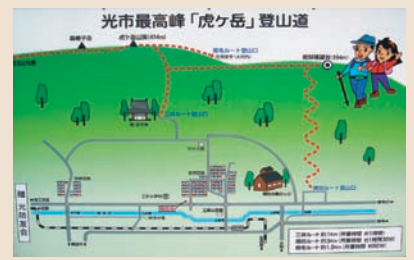


**旭橋**  
この橋を渡り、川のさわやかな風に吹かれてください。この橋の河原では毎年夏「柱松」の行事が行われます。



### ちょっと足を伸ばしてみれば… 虎ヶ岳を散策してみよう

溪月院付近の虎ヶ岳は、たくさんの昆虫が生息しています。ここでは、比較的発見しやすい蝶類を紹介しています。蝶は成虫になれば花の蜜を吸って生活しますが、幼虫は植物を食べます。種類によって食べる植物がほとんど決まっています。クロアゲハ類はミカンやユズなどのミカン科の食物を、キアゲハはニンジンやパセリなどのセリ科の食物を食べて成長します。散策していて目に入るにげない植物でも、蝶の成長にとっては貴重な食料かもしれませんね。



ギフチョウ



モンキアゲハ



キアゲハ



クロアゲハ