

庭眺めウォーキングマップ

（背景、効果）

高齢社会、成熟社会は必ず長寿健康が志向される。長寿健康の秘訣の一つがウォーキングであるが、ただ歩くというだけでなく、眺められる庭めぐりが兼ねられればご近所を知る、町内を知るよすがにできるなどしてより楽しめる。

（内容）

（１）見せることを前提にガーデニングなど庭をきれいに飾っている家が多い住宅街や町並みがある。クリスマスなど時期的に電飾で窓や庭を飾るところもある。印象的に福岡の直方、熊本の人吉、宮崎の都城などはどうであろうか。いずれにしても町内会や自治会の提案により公民館などの行政の力を借りて実施に移すのがよい。一定エリア単位にそうした庭のある家庭を把握し順序良く眺めて歩けるマップをつくり希望者に配布する。町内会地図があるのでそれを頼りにすれば作成は比較的楽である。利用場面で元気な人は楽しみながら隣町まで足を延ばしたりできる。マップづくりの際必要なら各家庭の了承を取り付ける。

（２）望ましい庭がないエリアでは、夏の季節などエコカーテンに取り組んでもらう。エコカーテンには蔓性の身付き野菜を使用するようにすれば、色とりどりの取り組みが歩きながら楽しめるメリットがある。絆づくりにつながるメリットもある。