

防災士の資格をもつ
学生からのメッセージ



ウォーキングの効果

1.生活習慣病の予防

高血圧や心臓病、脳卒中等の
予防・改善に期待大!



2.脂肪燃焼、体重管理

有酸素運動で効率よく脂肪燃焼!



3.筋力、体カアップ

心肺機能が向上し疲れにくくなる!



4.ストレス解消、リフレッシュ

新陳代謝が活発になり
血液循環も良くなるためハリのある肌に!



5.睡眠の質向上

体が程よく疲れて夜の入眠がスムーズに!



かみいち ウォーキング マップ Ver.2

上市地区社会福祉協議会

×

新見公立大学健康科学部

地域福祉学科

ハザード
マップ
の確認

定期的な
避難訓練

家族や
友人と
情報共有

備蓄
と
準備

防
災
で
大
切
な
こ
と

防災グッズの チェックリスト

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料 | <input type="checkbox"/> 貴重品 |
| <input type="checkbox"/> マスク・タオル | <input type="checkbox"/> 笛(助けを呼ぶ) |
| <input type="checkbox"/> 食料 | <input type="checkbox"/> 救急セット |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯・電池 | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ |

注意点

水分補給はこまめに
自分のペースで
ウォーキング前後のストレッチは入念に



史跡を巡る上市ウォーキングマップ

毎年、大学生が主催するウォーキング大会を開催しています！
健康のために、大学生と一緒に歩ませんか？ぜひご参加ください！



- 初心者向けコース(1.5km)
- 中級者向けコース(3km)
- 上級者向けコース(4km)

① 政所

鎌倉時代、幕府から派遣された武士(地頭)が新見荘の東側を治めた役所跡。ここから高梁川沿いへ開拓され、市場が開かれた上市の原点。



② 国主神社

大国主命を祀り新見荘の歴史を伝える神社。京都の東寺から新見荘に派遣された代官の僧・祐清が暗殺された舞台。



③ 小雪の墓

山田方谷の娘(小雪)のお墓。幕末の動乱期、方谷を支えた上市の大庄屋・矢吹家に嫁ぐも若くして亡くなった。



④ 餓死菩提

天保の飢饉で亡くなった人々を弔う供養塔。備中の国で餓死者は六千余人に上った。

