

熊取あれこれ



熊取は昔から大師信仰が盛んでした。中家と根来寺との関係もあり、今でも各地域に文化遺産として残っています。西之山の霊場をはじめ、紺屋の阪上水神・桜が丘にある四国八十八ヶ所霊場、七山周辺の三つの大師堂、七山の各入口に祀られる辻地蔵には、三上山（三之寺山・三丞山・三の城山等と刻まれている）を示す道標地蔵・道祖神の役割を担っていました。三上山は見出川北東部に広がる丘陵で、かつては弘法大師を祀るメッカでした。千石堀城の跡でもあり、秀吉の根来攻めの時には熊取からも多くの人々が立て籠り、熊取と関係の深かった所です。七山は、大小七重に広がる丘陵地帯で、七里山村といわれていました。

熊取探検隊 健康くま隊って？

正式名称は「健康くまとり探検隊」です。健康くまとり21の推進として「ひとりひとりがいきいきと豊かに暮らせる健康まちづくり」を目指し、健康を幅広い視野で捉えて自分と地域みんなの健康づくりに役立つ活動の企画や実践をしている健康づくりグループです。主な活動としては、町内ウォーキング、マップ作り、地域のウォークラリー協力、体力チェックの実施です。メンバーはこの活動に賛同する町民によって組織されています。事務局は、熊取町健康・いきいき高齢課 (TEL.452-6285)です。興味のある方はぜひお問い合わせください。



健康くま隊 おすすめ!

歩いて・見て・感じて...くまとり再発見!

けん こう ある みち シリーズ 6

ものしり健康歩く路

～熊取の四国八十八ヶ所霊場から七山の里を訪ねる～

行程:約8km
時間:約150分

こんな見どころがあるよ!

このマップは「健康くま隊」のメンバーが、「くまとりをもっと知ってほしい」という思いから、まちにある昔からのなつかしい路を、テーマ別にわかりやすく解説し、シリーズ化していくものです。是非日頃のウォーキングロードの途中に加えてください。このコースは、煉瓦館から熊取の四国八十八ヶ所霊場を訪ね、泉佐野と熊取の境界沿いに歩き、見出川周辺に広がる自然豊かな七山の里を巡るおすすめルートの一つです。

くまとり し こくはちじゅうはち が しょうらいじょう 熊取の四国八十八ヶ所霊場



紺屋在住であった故阪上亀吉翁は、持山であった紺屋山、今の桜が丘に四国八十八ヶ所霊場にちなみ石仏を安置しました。今はここに集めて祭祀されており大切な民俗遺産です。一時期には、熊取周辺からもお参りが絶えなかったと伝えられています。

ほう じゅ し 法樹寺



七重山法樹寺といい、浄土宗知恩院末のお寺で、阿彌陀如来立像を本尊としお祀りしています。本寺は、もと宝樹寺といっており、江戸時代には、泉佐野市栄町にある上善寺の末寺でした。熊取では唯一の浄土宗のお寺です。

じょう けん し 浄見寺



七宝山浄見寺といい、浄土真宗大谷派のお寺で、阿彌陀如来立像を本尊としお祀りしています。江戸時代には、貝塚御坊願泉寺の末寺でした。本寺は、尾張の国の医師本多左内が剃髪して浄仙と号し、天正元年(1573)に建立されました。開祖左内は慶長四年(1599)精神病者の治療に当たるために、現七山病院の前身である爽神堂を創建し、日本に於ける精神病院の礎を築きました。

しちやましんじゅ きゅうさかぐち じんじゅ 七山神社(旧坂口神社)



旧坂口神社は、明治の合祀令によって大森神社に祀られています。七山神社は現在でも明神座の方々によって懇ろに祭祀されています。

健康ウォーキングメモ... 正しい姿勢で効果アップ!

正しいウォーキングフォームは、運動効果が高まるだけでなく、体に余分な負担をかけず、自然と美しい歩き方になります。正しい姿勢で、いつもよりペースを少し上げてリズムカールに歩きましょう!



- | | | |
|--|---|--|
| <p>頭</p> <p>あごをひいて目の高さを一定に保ちます。うつむかずに視線は数十メートル先におきましょう。</p> | <p>胸・背</p> <p>胸を張って、背筋は反り返らないようにピンと伸ばしましょう。</p> | <p>腕</p> <p>手のひらを軽く握る。肘は軽くまげ、体の脇を通るように前後にふる。</p> |
| <p>腰</p> <p>腰の回転を意識して歩くと歩幅も広がり効果もアップします。</p> | <p>足</p> <p>前に出す足のひざは曲げずに伸ばしましょう。大きく踏み込んでかかとから着地しましょう。</p> | <p>呼吸</p> <p>歩行リズムに合わせて一定のリズムで行きましょう。「吸う」「吸う」「吐く」「吐く」の4歩1呼吸が理想です。</p> |