

水の国、滋賀ウォークで認知症予防症



水郷のさとまるやま 船のりば

今回は琵琶湖を歩くをテーマに手漕ぎ船に乗って西の湖周辺を巡る体験をしていきます。

手漕ぎの船で水郷めぐり

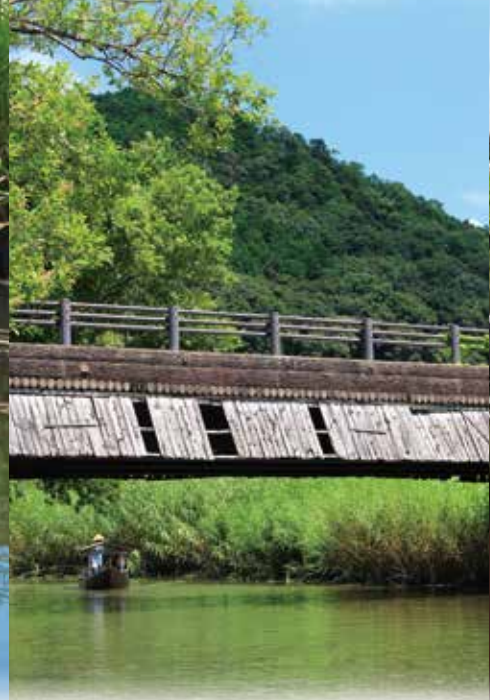
琵琶湖最大の内湖・西の湖にある水郷は、琵琶湖八景の一つ「春色・安土八幡の水郷」として知られる観光名所です。ここには四季折々に美しい風景が広がっており、いつ訪れても水辺の心地よい空気に触れることができます。

水郷めぐりにおすすめなのは、昔ながらの手漕ぎの船。目の前には空と山、群生する葎(よし)に囲まれた非日常の空間が広がります。聞こえてくるのは、船頭さんが漕ぐ櫓の音、鳥の声、風に揺れる葎の音。自然



今回ご紹介するのは…
近江八幡市
水郷めぐり

※手漕ぎ船の料金などは、「水郷のさとまるやま」のホームページよりご確認ください。
<http://www.za.ztv.ne.jp/tekogi.maruyama/index.html>

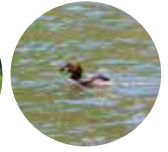


が奏でる音色は
とてもやさしく、
心がほっと落ち
着きます。

カイツブリや
マガモ、カルガモ、
サギなど、様々な
鳥に出会ったり、



サギ



カイツブリ

時代劇や映画のロケ地によく使わ
れる木造の橋や風景も見られます。
船頭さんから撮影で訪れた俳優さ
んのエピソードや鳥の子育て、環
境の変化、季節の見どころなど、
さまざまなお話が聞けるのも魅力
です。

自然と暮らしが共生する 重要文化的景観第1号

水郷のある円山町や白王町では、
昔から漁業や葎産業が営まれ、暮
らしと自然の共生の中で景観が維
持されてきました。その歴史が国
の「重要文化的景観」の第1号とし
て選ばれ、未来に残すべき大切な
遺産として守られています。

このあたり
で育つ葎は品
質が良く、す
だれや衝立、
建材のほか、
紙製品や祭用
の松明にも使
われています。
また、水を浄



すだれの製造

【体験による身体の反応(市販血圧計)】



Aさん(女性)

- 出発前 血圧高154 低85 心拍数87
- 体験後 血圧高149 低87 心拍数79

船頭さんの素敵なお話を聞きながら、ゆったりとし
た心で過ごせました。また四季折々の素晴らしい景
色を見に来たいです



船頭さん(男性)

- 出発前 血圧高120 低70 心拍数50
- 体験後 血圧高129 低81 心拍数98

水や空気を浄化する葎は、心の浄化作用もあると
感じます。自然のままの生態系が残る水郷は大切
に残したい貴重な宝物ですね



取材協力:株式会社 水郷のさと まるやま
滋賀県近江八幡市円山町 1467-3
TEL 0748-32-2333
:西六商店 葎商
:びわ湖真珠養殖場

このように多くの自然の産物
を育む琵琶湖とその水辺環境の
中で心と身体に心
地よい刺激と癒し
のエクササイズをお
楽しみください。



よし苗

化したり、魚の産
卵や鳥の巣作りの
場所にもなってお
り、最近では「守る・
育てる・活用する」
活動も行われていま
す。また、西の湖では独特の色
と輝きを放つ「びわ湖真珠」が養
殖されています。母貝は琵琶湖
の固有種・池蝶貝(いけちようが
い)。この貝も水を浄化する作用
があり、長い時間をかけて美し
い真珠を育てながら、水環境も
守っています。



池蝶貝とびわ湖真珠

認知症予防 エクササイズ

今回は琵琶湖を歩くを
テーマに、手漕ぎ船で湖面を
散歩します。場所は近江八幡
市の西の湖周辺、白王町、円
山町の干拓堤防などでの、ウ
オーキング体験。ヨシ原を左右
に見ながら水郷めぐりは60分、90
分のコースが設定されています。
今回のエクササイズの基本は、
ヨシ原群生のなかで、手漕ぎ船に乗
り、おだやかな水面と爽やかな青空、
心地よいそよ風に包まれた環境に
浸ってみることを第一にゆったりと
した時間を体験していただきます。

手漕ぎ船に乗る時のポイント

- ①目を閉じて、耳を澄
ませて静かに流れる
水の音を聴く。
- ②手漕ぎによる船べりに擦
れるヨシの葉の音を聴く。
- ③鳥の鳴き声と羽音を楽
しむ。
- ④ゆつくりと素肌に触り語
り掛けてくれるヨシ原を
ぬける風はこの時だけの
プレゼント。この風に乗っ
てゆつくりと揺れる感覚
と時間は、どこか遠くで
体感してきた五感への記
憶を刺激し、新鮮な自分
の感性を思い出す事がで
きるでしょう。