



中野城跡 (日野城跡)



日野川ダムからの眺望



にぎわいのエリア



どうぶつのエリア



チューチュートレイン

特にウォーキング専用コースは設けられていないので、興味のあるエリアを巡りながら歩くのがおすすめです。石畳や芝生の上を歩いたり、深呼吸して心を休めたり、過ごし方は自由自在。各エリアに手入れの行き届いたトイレも完備されているので安心です。売店やカフェ、旬菜バイキングのレストランもあり、クラフトビールや自家製の乳製品、ソーセージなど、おいしいモノも充実。澄んだ空気と静かな環境が楽しめるのも、この時期ならではの魅力です。

日野川ダムと 商家のまちなみを散策

日野町には周囲3.2kmの日野川ダムがあります。ダム湖を一周できる散策道は水辺のウォーキングに最適。遠くに見える山々や樹木を眺めながら歩くことができます。途中にはダム公園や休憩広場があり、冬は水鳥の観察、春は花見や山菜採り、魚釣りを楽しめます。ダムに隣接した場所には中野城跡(日野城跡)があります。うっそうとした森の中に古い石垣が残り、その情景はまるでタイムスリップしたかのよう。映画「るろうに剣



中野城跡(日野城跡)

心のロケ地としても知られています。

蒲生氏によって築かれた日野は城下町として栄え、その後は日野枕や薬を売る商人の町として栄えました。その面影を残すまちなみの散策もおすすめです。豪商の屋敷や薬店、商人の旧宅が軒を連ね、くぐり戸や日野祭見物のための棧敷窓など、特徴的な建造物も見どころの一つ。トイレ併設の無料駐車場や観光案内所、貸自転車などもあり、ゆつくり散策することができます。

魅力的なスポットがたくさんある日野町で、ぜひお気に入りのコースを見つけてください。



日野町の町並み

【ウォーキングによる身体の反応(市販血圧計)】



Aさん (50代女性)

- 出発前 血圧高131 低79 心拍数67
- ウォーク後 血圧高123 低74 心拍数70

心を和ませてくれる花や動物、壮大なダムの風景、趣きあるまちなみ。日野町のさまざまな魅力を体験できました。



Bさん (60代男性)

- 出発前 血圧高156 低102 心拍数91
- ウォーク後 血圧高166 低97 心拍数106

ブルーメの丘は初めてでしたが、大自然の中で心豊かに過ごすことができました。また利用したいと思います。



取材協力

・滋賀農業公園ブルーメの丘 TEL.0748-52-2611
入園有料・駐車場無料 <http://www.blumenooka.jp/>
営業時間などはホームページをご確認ください。

認知症予防 エクササイズ

今回の目的は滋賀県の日野町でのウォーキング。見所いっぱい施設と自然豊かな2箇所の地域をご紹介します。

①五感で楽しむウォーキング

綿向山のすそ野に広がる「ブルーメの丘」は広大な丘陵地に季節の花や動物たちとのふれあい、体験ゾーンなど8つのエリアがあります。園内の多くはなだらかな道で、坂道の勾配もウォーキングに適した傾斜度が保たれていて、年代毎に無理のない歩き方が楽しめます。豊かな自然を、五感で感じることができる施設としてお勧めです。

②日野川ダム周遊

お勧めロードは日野川ダムを支える一周3.2kmのダム堰堤。90分程度歩くつもりで体調と相談しながら準備体操からスタート。少し大腿で10分程度ゆつくりと歩いてみましょう。足の裏に地面を感じながら、両腕でバランスを取りながら歩きます。次に普通のスピードで両手をしっかり振って20分程度歩いて小休憩。市販の血圧計などで血圧、心拍数を確認しながら水分補給。今度は少し早めに20分、自分のペースで20分と無理のない程度で楽しんでください。