

第681回

体力づくり歩け歩け大会

期 日 令和5年1月8日（日）

行き先 市内めぐり（深浦神社、賀茂神社天満宮ほか）

深浦神社



祇園社と山の裏手の愛宕社の二つの社から成る深浦神社。祇園社は京都の八坂神社を本社としますが、明治5年に勝田神社の末社とされ、さらに大正5年に愛宕社と合祀され、深浦神社となりました。

祇園社は牛頭天王やスサノオノミコトを祭神として、疫病を防ぎ、また水辺を守る神として信じられています。一方、愛宕社は火除けの神と信じられています。

賀茂神社天満宮

歴代の米子城主より社殿の建立、修復などの社として手厚い保護を受け、米子鎮守の神として厚く信仰された米子（旧米子町）最古の社。

戦国の頃、野田翁次郎という者が、老年になっても子供がなく、こちらの神社に畏敬の念を込めて祈願したところ、八十八歳にして子宝に恵まれました。以来、そのことが評判になり、「八十八に因んで米子」という地名が誕生したと言う説もあります。



次回は 2月12日（日）

「福米西公民館（次年度計画発表）」

8時20分 米子市役所集合 半日コースです。



（裏面に今大会で歩くことにより得られる効果を記載しています。）

～今大会で歩くことにより得られる効果～

○約 202 キロカロリー消費することが期待できます。

計算式：3.5（メッツ）×1h×55 キログラム×1.05

※メッツ（METs）×運動時間（h）×体重（キログラム）×1.05

3.5 メッツ…ほどほどの速さ（時速 4.5～5.1 キロメートル）

○医療費を、321 円～435 円抑制することが期待できます。

（「経年的な調査による歩行の医療費抑制効果」を試算）

計算式：(1,429 歩×5 キロメートル×0.045)～(1,429 歩×5 キロメートル×0.061)

※ 歩くことにより得られる効果は、(例) 体重 55 キログラムの方が平均歩幅 70 センチメートル、ほどほどの速さ（5 キロメートル/h）で、ウォーキングした場合として計算しています。