



岡崎市保久町（額田スタッフ撮影）

# ぬかただより

岡崎市立額田図書館

秋号 No.76

2025 年 9 月発行

リラックスして自然の中を歩き、健康増進を図る「クアオルト健康ウォーキング」。2025 年 5 月時点で愛知県には、名古屋市、岡崎市、豊橋市の 3 自治体に専用コースが整備されています。岡崎市は 2 つのコースがあり、1 つは額田地区にあります。

## クアオルトとは

クアオルト (Kurort) とはドイツ語で、クア (Kur) 「治療、療養、保養のための滞在」とオルト (ort) 「場所、地域」という言葉が合わさったもので「療養地、健康保養地」を意味します。ドイツのクアオルトは国に認定された特別な地域です。そこでは自然 (土、海、気候など) の要素を利用した治療や運動療法が行われており、公的な医療保険が適用されます。日本クアオルト研究所によると、ドイツ国内のクアオルト認定地は 374 カ所もあるそうです。(2007 年のデータ)



## ドイツをお手本に!

### クアオルト健康ウォーキングとは

ドイツ発祥の「気候性地形療法」(自然の地形や冷気、風などの気候要素を利用して野山を歩く運動療法)を基本に、日本の自然環境に合わせて考えられた健康作りのためのウォーキングです。野山や公園、土の道などを活用し設計されたコース(クアの道)を、指導者とともに心拍数や血圧などを測定しながら個人の体力に合わせてがんばらないペースで歩きます。岡崎市内では、下山いやしの里山コース、岡崎城跡周遊コースの 2 つが専用コースとして整備されており、ウォーキング教室が開催されています。

### 名作「モモ」



「気候性地形療法」はドイツの都市、ガームッシュ・パーテンキルヒェンで誕生しました。この地は、児童文学の名作「モモ」の著者、ミヒャエル・エンデ生誕の地です。

### 日本全国のコース

自治体等での取り組みは、2025 年 5 月現在、全国 33 箇所に広がり、94 の専門コース(開発中も含む)があります。全国のコースは web サイト「クアオルト健康ウォーキングコースガイド」<http://www.kurortwalking.com/> から検索できます。

## 額田地区 下山のクアの道



適度な傾斜と土の道（額田スタッフ撮影）

「下山いやしの里山コース」は野山、小川、田園など、自然豊かな風景が広がります。出発、ゴール地点は下山小学校です。コース全長 2.34 km の行程に心拍数計測ポイント、ヤッホポイント(ヤッホ!と大きな声を出す)、ビューポイントなどの標識があります。専門のガイドが教室等でコースの案内や歩き方の指導をしてくれます。詳細は岡崎市ホームページをご確認ください。

<https://www.city.okazaki.lg.jp/1100/1107/1146/p028731.html>



立ち止まり脈を測る  
(額田スタッフ撮影)



下山地区の風景  
(額田スタッフ撮影)

岡崎市のもうひとつのクアの道、「岡崎城跡周遊コース」は、歴史や文化にふれることができる都市型コースで、出発、ゴール地点は「岡崎市図書館交流プラザ りぶら」です。

## ● 図書館からのお知らせ ●

### 「おはなしと紙しばいの会」

- ・第2土曜 10:30～11:00
- ・第3金曜 16:00～16:30

### 「ブックスタート」

- ・偶数月 第1木曜日
- ・10:00～11:00

中止や変更になる場合があります。  
最新情報は図書館 HP、館内掲示等でご確認下さい。



## 本の汚破損が増えています

### 図書館に返却する前に今一度確認をお願いします

- ★ 本の破れ、落書きはないですか
  - ★ ペット等がこっそり噛んだあとはないですか
  - ★ 水濡れやお茶、コーヒーの染みはないですか
- ※真水よりもジュースなどの染みは後々カビやすく、  
より注意が必要です。
- ★チョコレート等の食べカスの汚れはないですか



本は大切にお取り扱いください。

## 秋号のおすすめ本



### ちいさいこむけ

#### 『やきいもどーん』

杉原 やす/作・絵 ひかりのくに E/ヤ

おいもばたけで生まれたかわいいおいもたち。いも洗い  
マシンでぴかぴかになり、窯でじっくり焼かれたら…  
大迫力のやきいも、どーん!!

にぎやかな公園に運ばれたやきいもたちは、売れなくて  
も地味でもどーんとかまえています。ところが冷たい秋風  
が吹くと突然「でばんじゃ!!」と鼻息を出して…。

やきいもになる前と後の顔の違いすぎて面白いです。

### 小学生向け

#### 『呼人は旅をする』

長谷川 まりる/著 偕成社 913/ハ

呼人とは、なにかを寄せてしまう体質の人のこと。このお  
話には、雨・たんぽぽ・鹿・男・鳥を引き寄せる5人の呼人と  
その支援をしている人々の日常が描かれています。様々な  
影響力がある呼人は1つのところに長く暮らすことができ  
ず、旅をしながら生きています。強制的に変化していく人間  
関係と生活環境。悩みながらも、旅先での出会いを通して、  
どうにか前を向いて生きていく姿に励まされます。

### YA 向け

#### 『明日話したくなる 個人情報のはなし』

薦 大輔 ほか/編著 清水書院 316/A

誰もがインターネットや SNS を利用する時代になりま  
した。便利なこともある反面、個人情報を軽率に扱うと思  
わぬ危険に巻き込まれることがあります。いたずら動画を  
投稿して炎上をしてしまったり、他人にログイン ID やパス  
ワードを知られて自分のアカウントを乗っ取られたり…。

なぜ個人情報が大事なのか、いま起きている様々な事  
例を通して分かりやすく知ることができます。

### 大人向け

#### 『トイレからはじめる 防災ハンドブック』

加藤 篤/著 学芸出版社 518.5/ト

皆さんは災害後、水道の仮復旧まで平均 1 か月以上か  
かることをご存じですか。水洗トイレは 1 回あたりの洗浄で  
6～8 リットル水を使用するので、復旧するまでの対策を考  
えなければなりません。適切な方法を判断するために災害  
時のトイレについて考えてみませんか。

トイレの基礎知識に始まり、事前の備え、災害発生後の対  
応や環境の整え方など、役立つ情報が満載です。

クアオルト健康ウォーキングにおける心理的効果の検証で、たった 1 日のウォーキングでも歩いた後に「はつらつ感」「リラックス感」が上昇し、翌日までその状態が維持されているという報告があるそうです。翌朝起きたとき、なんとなくいい気分♪だったらうれしいですね。



岡崎市立額田図書館

榎山町字山ノ神 21 番地 1 Tel.82-2953

【開館時間】9:00～19:00 【休館日】月曜日 ※祝日の場合は開館、翌日以降の平日に休館。

