



ようこそ！ 市長室へ

14



みんなで健康に暮らす 仕組みづくり〜K^{ケイ}ルート〜

「ピンピンコロリ」は多くの人の理想です。でも、人は誰しも老いて身体が弱っていきます。加齢による身体機能の低下は自然の流れで、止めることはできませんが、緩めることはできます。その方法の一つとして有効なのが、身体を動かすこと、運動すること、特に、



モデルコース① 歴史を感じる久々利のたたずまい

歩くことです。また、子どもの健全な成長には、自発的な活動が不可欠です。自分で工夫する、能動的な行動が、身体だけでなく、子どもの脳をどんどん育てます。自然の中で自由のびのび遊ぶ機会を増やしてあげたいものです。



モデルコース⑦ 木曾川沿いの風情豊かな竹林

全人口に占める65歳以上の割合が21%を超えると、超高齢社会と呼ばれます。既にその状況を迎えた我が国は、今後、前人未到の、今までとは全く異なった領域に入っていきます。私たちが、社会保障制度をはじめとして、日

本の社会を維持していくためには、子どもから高齢者まで、みんなが本気で健康づくりに取り組む仕組みを、創っていくことが大切です。可児市には、身近で利用しやすい、豊かな自然がいっぱいあります。歴史や文化に触れる場所も多くあります。これらを上手につないで、高齢者も、家族連れも、外へ出かけて、遊ぶ、運動する、歩く機会を増やす仕掛けを作れないか？その仕組みのひとつが「K^{ケイ}ルート」です。

Kルート「K」は、可児市、健康、高齢者、子育て、観光などを象徴しています。清流沿いや里山の中を歩く道、美濃桃山陶の聖地や国史跡の美濃金山城跡周辺を巡る道など、個性豊かな13のモデルコースを設定したウォーキングやサイ



クリングのルートです。

市職員が休日を利用して、走り回って選定しました。そして、現在、市民の皆さんのご意見を募集中です。隠れた名所や季節ごとに咲く花、絶景ポイントなど、皆さんのご提案で、Kルートをもっともつと良くしたいと思っています。

今後、より利用しやすくするための整備や、案内板なども設置する予定です。市が提案し、市民が磨き、さらに、沿線のお店や企業、市民団体とも連携して、面白い企画やイベントなどをすれば、益々楽しみですね。これから清々しい季節を迎えます。どんどん外へ出掛けましょう。

可児市長 三好 成伸