

涼しくなってきましたね。そこで今回は、ウォーキングコース特集ということで厳選した天野街道と中之島の2つを紹介したいと思います。

天野街道コース

家族向き

ベストシーズン



秋晴れの里山と稲田
水辺・丘陵・田園と景色も多彩

水と緑の狭山池をぐるり周遊し、岩室から陶器山丘陵の尾根道を歩くすがすがしいコース。雑木林の合間にのぞく眺望や野鳥ウォッチングも楽しみ。天野川沿いに広がる、のどかな景色に心が和みます。

見どころ

狭山池・大阪府立狭山池博物館 大阪狭山市郷土資料館



7世紀前半に築造された日本最古のダム式のため池。平成21年6月より大阪狭山市郷土資料館を館内に設置し、地域の歴史

を感じることでできる展示がご覧になれます。

- 入館無料 ●開館時間：10:00～17:00(入館は16:30まで)
 - 休館：月曜(祝休日の場合は翌日)、年末年始
- Tel072-3617-8891

狭山神社



平安時代の「延喜式神名帳」に記載された格式高い神社。創建は狭山池の築造以前だとか。南北朝の動乱で焼失し、室町時代に再建されました。豊かな緑は、「大阪みどりの百選」に選ばれています。

天野山金剛寺



奈良時代に行基が開創した古刹。女人高野としても知られています。寺宝には国宝・重要文化財が多数。特に中秋の名月が

すばらしいことで有名です。

- 入山拝観料：大人200円・小人100円
- 宝物庫・庭園・奥殿の拝観は400円
- 拝観時間：9:00～16:30 Tel0721-52-2046

天野山金剛寺、熊野へと続く古道



天野街道は天野山金剛寺への参詣道で、河内と和泉の国境にあたる陶器山丘陵の尾根に沿って、周辺には豊かな緑と田園が広がり、どこか懐かし

い風景に心なごみます。

今熊から大野西までの区間は遊歩道「あまの街道」として整備されており、散歩やジョギング、ハイキングにも人気のコース。建設省(現国土交通省)の「手づくり郷土賞」、「大阪の道99選」にも選ばれています。

中之島遊歩道 ウォーキング



中之島遊歩道は、中之島の河川沿いに設けられた遊歩道です。
この遊歩道をぐるっと回るだけでも、たくさんの見どころがあります。
そんな見どころをごくわずかですが、紹介いたします。

中之島バラ園



明治 24 年（1891 年）、大阪市で初めて誕生した公園です。堂島川と土佐掘川にはさまれた延長約 1.5 km、面積 10.6ha の緑あふれる都心のオアシスで、川の流れと中央公会堂、府立中之島図書館などの重厚な建築物が緑に映え、美しい景観を見せています。また、淀屋橋から肥後橋まで延長 400m の中之島緑道は、ケヤキ、ツバキ、ツツジなどの緑とともに、表情豊かな 10 体の彫刻が設置され、心やすらぐ遊歩道となっています。（大阪市花と緑の情報サイトより）

中之島図書館



大阪府立中之島図書館は、大阪府大阪市北区中之島一丁目にある大阪府立図書館です。蔵書数は約 55 万冊。建物が重要文化財に指定されています。大阪府内に 2 館ある府立図書館のひとつで、大阪府立中央図書館（東大阪市）が一般書から学術書まで幅広い分野の本を所蔵しているのに対し、中之島図書館は古文書や大阪関連の文献、ビジネス関係分野の書籍・資料に特化しています。
(<https://ja.wikipedia.org/wiki/大阪府立中之島図書館>より引用)

この他にも、東洋陶磁美術館や大阪市中央公会堂、大阪市市役所さらに日本銀行大阪支店などがあります。ですが、本当にここでは書ききれないぐらいたくさんの見どころがあります。また、10 月にはバラ園のバラが見どころを迎えるので、実際に歩いてみるのが 1 番だと思います。さらに、中之島は年末に大規模なイルミネーションを行います。その時に行ってみるのもまた、よろしいのではないかと思います。

CDA に通所して

通所を始めて一年ちょっとになります。通所し始めた頃は週 3 日を予定していてもなかなか通えず、通っても午前のみや午後のみといったことが多かったです。現在は少しずつ安定し始めたようで午前午後の参加ができることが多くなりました。以前参加できなかった ICT のプログラムにも参加できるようになり、Word や Excel も少しずつ理解することができるようになり良かったです。認知療法も連続して受けることで認知のゆがみとかを意識して考えることが出来るようになりました。今後は不安に思っている企業実習に参加できるように準備を進めていければと思います。

