

けんこう散歩道

「嵩山森林公園」ウォーク(周防大島町)

「周防大島町」にある「嵩山森林公園 長寿の森」に行ってきました。

今回は、車で登頂もでき、美しい山の形から大島富士とも呼ばれている嵩山(だけさん)の、山頂付近に車を止め、歩くことにしました。車で登られる方は、細かったり曲がりくねったりしている道が多いので、気をつけて運転してくださいね!!

知っ得情報!

駐車場: 有(山頂付近) トイレ: 有(山頂付近)
所在地: 山口県大島郡 周防大島町

駐車場に到着して、少し歩くと「展望台」がすぐに見えてきました。「展望台」からの景色は、後のお楽しみにして、「展望台」奥の入り口から、今回のウォーキングスタートです!



見逃せないスポット盛りだくさん

「長寿の森」はとても綺麗な公園で、歩道はとても歩きやすく整備されています。山頂からスタートすると、下り坂が続き、足がどんどん前に出ます。出発して間もなく「展望テラス」の案内が出てきたので寄ってみました。「案内板」が出ているので、見所スポットを見落とすことがなく散策を楽しめます!



「展望テラス」に出てみると、ぽかぽかと暖かい日差しの中、海からの冷たい潮風が心地良く、眼下には「みかん畑」が広がっていました。

テラスからの綺麗な景色にしばらくの間見とれた後、また、木漏れ日の中を進みました。静けさの中から聞こえてくるかわいい小鳥のさえずりに、心が癒やされます。



落ち葉の「じゅうたん」



歩きながら、ふと足下を見ると、もみじや色々な落ち葉が沢山ありました。紅葉の季節には、この辺り一面色鮮やかになることでしょう。



下れば「上り」が待っている

森林浴を楽しみながら歩いていると、すいぶん山を下っていました。そろそろ戻ることにしましたが、上り坂は下り坂より運動負荷がかかるため、距離が長く感じます。しかし、良い運動になりました。途中、座ることができる休憩所があったので、そこでゆっくり休みました。健康づくりは、マイペースも必要です。



「360度」のパノラマ

汗をかきながら、ようやくスタート地点の山頂に戻ることができ「展望台」にあがりました。「展望台」からの景色は、遠くの島まで見渡せて絶景でした!



また、「展望台」横には、ハンググライダー・パラグライダーのフライトポイントが2ヶ所設置しており、上昇気流に乗ってここから飛び立つと気持ち良さそうです。「TAKE OFF」と書いてありましたが、飛び立つその一歩を踏み出すには、相当な勇気がいりそうです…。(汗)



本当に「みかん」が!?

さて、みなさん「周防大島みかん鍋」を知っていますか?!今回は、周防大島名物のこのお鍋もいただきました。



「周防大島みかん鍋」は、「焼きみかん」に、柑橘の香りを練り込んだ魚のつみれ、新鮮な海の幸等が盛り込まれた具材を、みかん胡椒を入れたおだしでいただきます。

今回は、嵩山近くのお食事処で、小鍋をいただきましたが、ど〜んとまるごと皮付きみかんが入っている噂どおりのお鍋に感動しました。みかんのほのかな香を楽しんだあと、ほくほくの甘い「みかん」もいただき、身体のなかから温まりました。

まんぼちゃんからメッセージ

今回は、周防大島町役場 産業建設部 商工観光課さんからいただいた「長寿の森ガイドマップ」を参考に一部を歩きました。資料を参考に歩くことで、安全にウォーキングできました。資料をご提供いただき、ありがとうございました。

公園には、この他にも景色や植物等を楽しめる見所も沢山あり、体力・時間に応じてコースを考えることができそうです。

冬でも暖かく、ワンダフルな景色に感動できる「長寿の森」は、四季を通じて楽しめる「健康スポット」です。

今回の歩数は、**2,333歩**だワン!



まんぼ

(取材スタッフ歩数計の計測による)