

## ヘルシーキャンパス「秋の吉田山紅葉散策ウォーキング」開催報告

2018年11月28日  
京都大学環境安全保健機構健康管理部門

2018年11月27日（木）昼休み（12:15～12:45）に、「秋の吉田山紅葉散策ウォーキング」を開催しました。総勢9名が参加しました。

### 当日の様子

快晴の青空の下、クスノキ下で集合。近隣の部署からの職員さん4名が集まって下さり、5名のスタッフとともに、秋にしては少々強めの日差しを浴びながら吉田山へ出発しました。

吉田神社の鳥居をくぐると、タイトルにたがわず、美しく色づいた紅葉が見られ、時折立ち止まり写真を撮ったりしながら和やかにウォーキングを楽しむことができました。吉田神社の境内からつづく階段をのぼり始めると、なかなかの急斜面が続き、歩きごたえのある道が続きました。

目標地点である「紅萌ゆる花の丘」の石碑がある公園に着いたときには、そこから見える京都市内を一望できる景色と石碑を眺めてほっと一息。石碑を背景に全員で記念写真を撮影して、帰路につきました。いい汗を流して、美しい紅葉を眺めて、身体的にも精神的にもリフレッシュできるようなウォーキング企画になりました。

### 感想・参加者の声

参加者からは、「紅葉が美しく、お天気も晴れていて楽しかった。」という声や、「かなりペースが速く、思っていたよりかなり良い運動になった。」という声がありました。全体的には、美しい紅葉を見ながら運動できて良いリフレッシュになった、という感想をいただきました。タイトル通りの企画に仕上がりに、楽しんでいただけて良かったです。次回もお楽しみに！



（報告： 山添典子）