



# 大谷お散歩新聞

## Vol.05

2023. 6.29



### Q: マイシューズストーリーってどんなお店？

「靴が合わない、歩きにくい」を解決する靴屋さんです

- ひざが痛い・腰が痛い・股関節が痛い
- タコ・魚の目・巻き爪・外反母趾がある
- 自分で爪を切れない
- 市販の靴が合わないことが多い、そんな

歩くことに何らかの課題がある足のための靴屋さんです。  
私たちは足を診る専門家です。なぜ、そのような歩きになってしまったのか？その原因を探ることが仕事です。

これを始めて12年目となります。同時に、足と靴の大切さを伝える活動も、数多く行っています。

インソールのお店 マイシューズストーリー  
住所 静岡市駿河区大谷3695-7  
電話 054-6889-5445  
営業 10時半～19時 月・木休



### 地域の活動 → 「足と靴の大切さ」を、3つの方法で伝えています！



#### ③ おいしく歩こう！ウォーキング

「食べることを目的とした、歩く食いしん坊ウォーキング倶楽部です。地元の食材を使ってお昼ご飯を食べる会ですが、津波時の避難経路を歩くなど、防災を意識したコースとなっています。



#### ② 履き方：しずおか結び

靴ひもは、土踏まずの真上に位置しており、正しく結ぶことで「土踏まず機能」が発揮され、歩きやすくなります。「しずおか結び」は、右上のQRコードからYouTubeで視聴できます。



#### ① 計測：大谷の足を測ろう

計測された方の9割が、実際の足寸法よりも大きめのサイズを着用されていました。大きめの靴サイズは、疲労を早め、機能低下やケガ、痛みを誘発します。

靴屋にできる！  
足からの健康とは？

9/17

### ウォーキングイベント 計画しています



- ① 景観
- ② 食文化
- ③ 学生、専門家、地域の人財を活かしたオリジナルイベントを計画中！

食べて、歩いて、健康になる！ そんなウォーキングイベントを静大生と一緒に開催します。詳細は後日、お楽しみに。

- 靴の履き方、歩き方をレクチャー
- 無人販売で食材を調達しながら歩く
- 階段の上り方、下り方を学ぶ
- 久能山を登って山ごはんをする！
- 約4kmのウォーキング

大谷お散歩新聞主宰 ウォーキング教室の紹介  
無人販売をめぐって久能山に登ろう

大谷お散歩新聞 活用して

① 素晴らしい景観(海あり山あり)を活かす  
② 地域の(食・商・産業)文化を活かす  
③ 地域の(専門家)人材を活かす

→ モビリティ  
→ コミュニティ  
→ エネルギー

マイシューズストーリー

スルガエレガント

美生堂ご飯の生しらす丼

新種いちご「かのみひめ」 夫人果「高きひめ」

久能山からの眺め

久能山(旧道)

RISOパイパス (いもご海岸通り)

浜辺で外レッチ

長島商店さん (しらす)

季節の野菜がいっぱい

解決