



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



ウエルネス部門では、大谷、小鹿地域の
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

イメージ

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

久能山からの眺め

新鮮いちご「かのみひめ」 夫人菜「高きひめ」

久能街道(旧道)

1500円/バス (いもご海岸通り)

浜辺で外レッチ

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)人財を活かす

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

美生菜ご飯の生しらす丼

長島商店さん(しらす)

季節の野菜がいろいろ

解決

発行：木下和(旧経営者)