

	第045号	2019年10月1日
		☎180-0006 東京都武蔵野市中町 2-21-15 発行責任者 近藤 和義 TEL. 0422-53-5252 FAX. 0422-52-8100

2019年度 武蔵野市補助金事業について

健康寿命を延ばしましょう

「インターバル速歩を実践しよう」

皆様は健康寿命という言葉聞いたことがあると存じます。最近報道やニュースなどでよく使われています。健康寿命の定義は、健康上の問題がなく、日常生活が制限されることなく、自立した生活が出来ることです。

厚生労働省では、平均寿命の延びは喜ぶべきことであるが、「健康寿命」が高いことは、人生を豊かに過ごす大事な要素であると位置づけています。

日本人の平均寿命は、女性がおよそ 87 歳、男性がおよそ 81 歳となっています。翻って健康寿命は、女性がおよそ 75 歳、男性が 72 歳になっています。

私たち歩こう会の会員はこのあたりの年齢がほとんどといっても過言ではありません。

この健康寿命を延ばすには歩くことが一番とよく言われています。

そこで今年補助金事業として取り上げる

「インターバル速歩」です。

この運動は、ややきつい速歩 3 分+普通歩行 3 分×5 セットで、およそ 30 分/1 日の運動です。詳しくは後日の研修会で実践しますが、この運動を続けることによって明らかに身体が違ってきます。

私も今年 72 歳になり、健康寿命平均からすると、さまざまな症状が出て不思議ではない年齢です。

皆さん、家族に頼らず、家族に迷惑をできるだけかけない生活を送る手段、インターバル速歩をぜひご理解いただき、体験してみましよう。

なおこの度の研修会講師は、会員の川上義昌さんです。川上さんは信州大学でこの方法を修得されました。信州大学のある長野県は、平均寿命が男女とも日本一で、なおかつ健康寿命も日本一になるよう大きな取り組みをしており、インターバル速歩もその中の大きな力となっています。

むさしの歩こう会でインターバル速歩を皆さんで習得し、日本一の健康寿命を持つ団体を目指そうではありませんか。

(近藤 和義)

加減乗除と花鳥風月

理事長 近藤和義

加減乗除と花鳥風月、この言葉は対極にあります。私は子供のころから加減乗除が好きで、算数、理科に興味を持っていました。半面国語、社会などは関心を持たず、特に文化的なものには全くと言っていいほど関心がなく、相当偏った行動していたように感じます。

学校での専門は、コンクリートと測量で、社会の出発からの仕事も測量、工事現場、設計、コンクリート、など絶えず数字とともに行ってまいりました。

特に測量は普通の方はほとんど使わない三角関数が基本操作の一つで、これを日常に使っていました。

コンクリートは平方センチメートル当たり何キログラムという単位や、硬さは、空気量など絶えず数字と向き合っており、そのような生活を 45 年続けてきました。

4 年前縁あって歩こう会に入会しました。在籍するメンバーは実に多才で、中には同様の仕事をされてきた方もおられましたが、それでも過ごし方の違いで、同じ数字系なのにずいぶん違うなと感じました。

それからは歩きながら見るもの触るもの見方が違う人の話を聞き、生き方の違いを考え、物事に接してきました。

例えば今年あじさい山に行きましたし、ツツジ満開の山にも行きました。以前なら決して足を踏み入れなかった場所に立ち、自然と向き合っていました。

美術館や歴史関係の展示物も拝見しました。まさに花鳥風月です。

歩こう会では、これまでと全く逆の体験をさせてもらっています。

皆さんも様々な経験をお持ちと存じますが、自分が経験してこなかったこと、きっと新しい発見がある。そんな気持ちで参加してみてください。

そのような機会が訪れることを期待します。



例会案内

※詳細内容につきましては、毎月お送りしております「例会案内」をご覧ください。

第138回定例ウォーク 神田川ウォーク (自由歩行)

開催日時 2019年10月5日(土) 午前9時00分集合
 集合場所 井の頭恩賜公園 野外ステージ前
 歩行距離 Aコース 11km Bコース 21km
 解散場所 Aコース 中野富士見町駅前
 (メトロ丸の内線)
 Bコース 文京区江戸川公園 午後3時頃
 ゴール受付時間 Aコース 10:30~13:00
 Bコース 12:00~15:30

歩行コース 井の頭恩賜公園(スタート)~三鷹台~久我山~高井戸~永福町~中野富士見町駅前(Aコースはここでゴール)~中野新橋~中野坂下(旧淀橋)~神田川の歌碑~神田川上水公園~小滝橋~せせらぎの里公園~上落合~新目白通り~高戸橋~山吹の里歌碑~面影橋~椿山荘~江戸川公園(Bコース ゴール)



(文: T・H)

第39回カルチャーウォーク 小江戸 川越散策と芋ほり体験ウォーク

開催日時 2019年10月19日(土) 午前9時30分集合
 集合場所 西武新宿線 本川越駅 駅前東口広場
 解散場所 西武新宿線 南大塚駅 午後2時30分頃
 歩行距離 約10km

歩行コース
 西武新宿線・本川越駅(スタート)~クレアモール~大正浪漫通り~蔵造りの町並み~時の鐘~菓子屋横丁~高沢橋~石原橋~六軒町交差点~川越日高線~今成交差点~川越水上公園(昼食)~(関越自動車道 側道)~菅原神社交差



点~【南大塚・芋ほり体験:荒幡農園】~西武新宿線・南大塚駅(ゴール) ※芋ほり料金500円が別途必要です ※軍手・芋入れ用袋を必ずご持参ください

(文: T・Ko)



第3回シリーズウォーク『平成の歴史を訪ねる』 東京の新名所 ゲートブリッジ散策

開催日時 2019年11月9日(土) 午前9時30分集合
 集合場所 夢の島公園 JR・メトロ 新木場駅 徒歩3分
 解散場所 若洲海浜公園 キャンプ場前 午後2時頃
 *バス停まで徒歩2分

歩行距離 約10km

歩行コース
 夢の島公園/スタート~2020年オリパラ、アーチェリー会場~熱帯植物園~第五福竜丸展示館/見学~夢の島緑道公園~警視庁科学センター~新木場緑道公園/WC~若洲橋~若洲海浜公園入口~若洲海浜公園/昼食~サイクリングコース/WC~東京ゲートブリッジ/見学~若洲海浜公園キャンプ場/ゴール



(文: M・M)



第139回 定例ウォーク

飛鳥山公園から六義園のモミジ鑑賞

開催日時 2019年11月23日(土) 午前9時30分集合
 集合場所 中十条公園
 (JR東十条駅 南口改札より徒歩4分)
 解散場所 六義園 染井門入り口前 午後2時30分頃
 (JR駒込駅まで徒歩3分)
 歩行距離 約9km

歩行コース

中十条公園/スタート～篠原演芸場～旧岩槻街道～十条
 台小～南大橋～名主の滝公園/見学～名主の滝公園薬医
 門～順天高～王子稲荷～王子神社～音無橋～飛鳥山公園
 /休憩～西ヶ原一里塚～ゲートの小径～西ヶ原みんなの
 公園/昼食休憩～染
 井霊園～染井通り～
 丹羽家門・蔵～染井
 通り～染井橋～六義
 園/見学～六義園染
 井門前/ゴール
 ※六義園入園料 150
 円(団体20名以上
 120円)別途



(文：M・M)

第40回 カルチャーウォーク

外苑散策&聖徳記念絵画館見学と忘年会

開催日時 2019年12月7日(土) 正午集合
 集合場所 神宮外苑 銀杏並木入口広場
 (地下鉄青山一丁目1番出口より青山通りを
 渋谷方面へ徒歩3分)
 解散場所 銀杏並木広場 15時頃
 その後忘年会会場へ移動
 歩行距離 約4km

歩行コース

銀杏並木(スタート)～御観兵衛～なんじゃもんじゃの
 木～あるけあるけの碑～絵画館～新国立競技場～神宮
 球場～秩父宮ラグビー場～神宮外苑テニスクラブ～
 銀杏並木(ゴール)

※絵画館入館料 400円(団体料金)が別途必要です

(文：Y・S)



第4回シリーズウォーク『平成の歴史を訪ねる』

巨大再開発・複合施設の町並み散策

開催日時 2019年12月21日(土) 午前9時30分集合
 集合場所 一の橋公園前
 (メトロ 麻布十番駅 3番出口 徒歩1分)
 解散場所 JR浜松町駅 午後2時頃
 歩行距離 約10km

歩行コース

一の橋公園前(スタート)～【六本木ヒルズ(テレビ朝
 日・毛利庭園・森タワー 他)】～六本木交差点～【東
 京ミッドタウン】～
 【赤坂サカス(TBS・
 ACTシアター 他)】～
 山王下～溜池～虎ノ門
 ～霞が関官庁街～日比
 谷公園(昼食休憩)～西
 新橋～新橋駅～【汐留シオサイト(日本テレビ・電通本
 社/アドミュージアム東京(見学) 他)】～海岸通り～浜
 松町駅(ゴール)



(文：T・H)



お願い

会報内容充実のため、いつでも会員のみなさまの
 投稿をお待ちしております。
 なんでも結構です。
 よろしく願いいたします。

例会ウォーク実施報告

2019年6月29日(土)

第135回定例ウォーク

あきる野市 南沢あじさい山ハイキング

霧雨のなか、34名 武蔵五日市駅前をスタート。いきなり上り坂、また上り。やっと足が馴れてきたところ新光院前で小休止。すぐ北側の「深沢家屋敷跡」へ。外側から眺める。

折り返し杉林の深沢林道を進み、民家の庭を通らせていただくと、あきる野三大巨木のひとつ「千年の契り杉」(樹齢300年以上)が目の前に。大きければよいというものでもなく、大きさ・形・佇まいが合わさって感動しました。

足元が悪いため、足に自信がある約半数の方が見学に行き、残りの方は深沢自治会館の軒下を借用し、雨が上がるのを待ち、ここで急遽昼食休憩となりました。

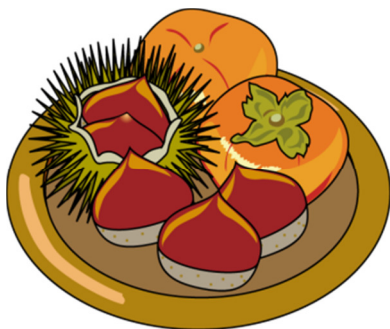
深沢林道を下り、南沢あじさい山に入山。南澤忠一さんひとりで少しずつ山を切り開き道を作ることから始め、約50年、1万5千本のあじさいの咲き誇る山となったとのこと。尊敬の念で眺めると、一段と輝きを増します。

道も木材チップが敷いてあったため歩きやすかったです。

あじさいは梅雨の季節に咲くため、カタツムリが似合うと思われていますが、葉の裏には毒があるため食べません。カタツムリは殻に必要なカルシウムを取るためブロック塀が好物です。

雨もあがり、満開のあじさいに満足した後、元きた道に戻り、全員無事 武蔵五日市駅へゴールしました。

(文：M・K)



2019年7月13日(土)

第2回シリーズウォーク

木漏れ日の玉川上水散策【拝島駅から玉川上水駅】

本日の参加者はいつもより少ない30名でした(むさしの歩こう会会員26名、他協会よりの参加者4名)。天候は曇りで、少々湿気がありました。

玉川兄弟が工事請負人となり、素掘りながらわずか8か月で完成した「玉川上水」、羽村取水堰から四谷大木戸までの約43kmのうち、今回は拝島駅から玉川上水駅までの約8kmのウォークでした。

玉川上水は梅雨時もあったか水量も多く、流れも結構速かった。また地元住民の生活に役立ってきた上水に架かる橋も10個を数えました。この水が当時の江戸庶民生活を支えてきたと思うと感慨深いものがありました。



緑道沿いを歩いているうちに、風も出てきて、健やかな感じになりました。まだ、梅雨が明けていないので、暑さからは解放されて良かったです。

(4月の実踏の時には、7月の暑さを警戒していたのですが、そんなに暑くなかったので助かりました)。

昼食は11時過ぎに御影橋公園で、グラウンドでの小学校、中学校生徒たちの野球練習を見ながら、楽しく頂きました。

川の流れに沿って歩いたせい、木々の緑も深く、12時50分玉川上水駅に無事到着。ウォーキングを満喫した一日でした。

ご参加された皆さまお疲れさまでした。

(会員：下之園 久)

2019年8月3日(土)

第38回カルチャーウォーク

国分寺史跡巡りと納涼会

とっても暑い一日でしたが、55名全員無事に完歩いたしました。

今回は西国分寺駅に10時に集合し、6名ものボランティアガイドさんが付くという贅沢コース。3つの班に分かれて丁寧な説明を聞きながら歴史学習をしました。

まず驚いたのは、東山道武蔵路の広い事。今から1300年も昔の幅12m長さ340mもある道路遺構が発見されるのは全国でも珍しいそうです。国家権力の支配体制の下で計画的に建設された道路やお寺の数々、そして、今まで気付かず通り過ぎてきたあちこちに史跡のあることを教えて頂き感激でした。木陰は涼しいもののやはり暑いウォーク。この後、涼しい資料館に入りほっと一息つき

ました。

ここでは国分寺で発掘された旧跡時代の石斧や縄文時代の土器、そして日本初の国産銅でできた観世音菩薩立像が印象的でした。

そして又暑いなか、講堂跡・金堂跡・中門跡を見学し、木陰で涼しいお鷹の路・真姿の池湧水群でガイドさんとお別れしました。



その後、国分寺公園のダイナミックなミストを浴びて時間調整し、納涼会会場へと向かいました。今回約 50 名の宴会を気持ちよく時間外で引き受けてくれたのは国分寺駅前の『煙』。

昼?!暑い!!狭い!!注文したものまだ??とのクレームにもめげず、懸命に給仕してくれたお兄さんには頭が下がりました。それぞれに問題はあったようですが、いつもながら近藤会長の温かいご挨拶でお開きになりました。

暑くて涼しい、そして温かいカルチャーウォークでした。皆様ありがとうございました。

(文：S・H)



国分寺駅前 居酒屋「煙」での納涼会

2019年9月14日(土)

第136回定例ウォーク

荒川の下流を歩く【岩淵水門から小台橋】

東京の猛暑日の日数が、1995年と並ぶ10日間と暑い8月が終わり、9月に入り1か月ぶりの歩こう会には42名の参加者があつまりました。

集合場所にJR赤羽駅近くの「赤羽公園」をスタートした時は小雨が降りだし、皆さん雨具を取り出し歩き始めました。

市街地を通り抜け、目の前に立ちふさがる一段と高い土手を登り、荒川知水資料館に到着。明治43年の洪水で

荒川流域に大きな被害が発生したため、人工の荒川放水路をつくり、隅田川に荒川が流れ込むことを防ぐ役割をもった「岩淵水門」をつくった歴史やその当時の人力による整地工事のジオラマを見学。またこの資料館にパナマ運河の説明があり、何故なのかなと思っただら、この運河工事に日本人で唯一「青山



あきら士」氏がたずさわっていたことでした。すごいですね!

その後新旧水門を通り、荒川と隅田川に挟まれた土手を歩きました。朝は少し雨が降っていましたが、このころになると晴れ間がでてきて、川からの涼しい風が何とも言えないくらい心地よく、心身ともに喜びを感じたのは私だけだったのでしょうか。

昼食は宮城ゆうゆう公園でとり、荒川土手を歩き、小台橋手前で荒川に別れを告げ、都電荒川遊園前の公園で解散となりました。

帰りのJR大塚駅までの都電は、歩こう会の参加者でほぼ貸切状態でした。

今日は穏やかに流れている2つの川とともに10kmを完歩しましたが、異常気象による大雨・洪水で大きく暴れだすのだと思うと、ぞっとした一日でした。

(文：N・H)

インターバル速歩 講習会のお知らせ

2019年度武蔵野市補助金対象事業

インターバル速歩で健康寿命を延ばしましょう

○第1回 2019年10月23日(水)

13:30~14:30 講習会 武蔵野公会堂・第4会議室

14:30~15:30 実践会 井の頭公園 西園

○第2回 2019年11月13日(水)

13:30~14:30 講習会 武蔵野公会堂・第4会議室

14:30~15:30 実践会 井の頭公園 西園

○講師 川上 義昌 氏

○参加費 無料

皆様、是非ご参加ください!



投 稿

『初めての実踏！』

役員とは名ばかりの私が初めての実踏に参加しました。

7月13日の「第2回シリーズウォーク 木漏れ日の玉川上水・拝島から玉川上水駅」のロマンチックなタイトルのカルチャーウォークに向けて、4月4日拝島駅からスタートしました。当日は好天に恵まれ、さらにどこを見ても桜が満開で、玉川上水沿いは水辺も道路も桜の花に覆いつくされてる様でした。

何て良い時に実踏できたのか、と感動しながら気がつくと、いつも先輩二人のスピードに遅れてしまってますみませんでした。

歩く場所によって木の根が隆起している所が何ヶ所かあって、当日足をとられる人がいないかな、と少し心配でした。

幾つも橋を過ぎて途中で休憩場所を決めたり、昼食場所を決めたり、7月は日射しがきついのでなるべく木陰をさがしたり、いつも実踏してくれる方々の苦勞が分かりました。

国立音楽大学を左に見て間もなく玉川上水駅にゴール！歩みの遅い私にも楽しい時間でした。Mさん、Sさん ありがとうございます。

(理事:松本 公子)

ホームページ情報

- [1]11月度 例会案内を9月末掲載いたしました。
- [2]会報第45号を10月初旬に掲載します。
- [3]ギャラリーを10月初旬に掲載します。



2020年度ウォーク事業計画(案)提出のお願い

来年度の事業計画作成に当たり、より充実したウォークにいたしたく、名所旧跡や自然豊かな場所、移りゆく街並みなど、訪れてみたいところ、観てみたいところを、同封の「2020年度ウォーク事業計画(案)」にご記入の上うえ、10月16日までにご提出願います。

ご協力よろしくお願いたします。

《送付先》

☎180-0006

武蔵野市中町 2-21-15

近藤 和義

FAX. 0422-52-8100

会員ニュース

2019年9月24日現在、入会された新たな仲間をご紹介します。(敬称略)

武蔵野市 307 石井 光子

会員募集中！

当日例会ウォーキングに参加し、その場で入会、その日から会員になることができます

会費 入会金(個人会員) … 1,000円/1名
年会費(個人会員) … 2,000円/年間

詳細は、下記までお問合せください
NPO 法人 むさしの歩こう会

TEL.090-3595-6595 (昼間)

※会員の皆様も新入会員募集にご協力ください