

	第046号	2020年1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	

2020年度ウォーク事業計画について

会員みなさま、新年あけましておめでとうございます。昨年は、ラグビーワールドカップが日本で開催され、初のベスト8になりました。日本選手の活躍が世界に認められ、その感動が「**ONE TEAM**」という流行語大賞に選ばれました。

また、5月から新元号「令和」が始まり、令和天皇が即位され、10月には「即位礼正殿の儀」が行われ新時代が始まりました。日本人はもとより全世界の人々から祝福を受け、わが国にとって大変慶ばしいイベントとなりました。

一方、秋の台風や長雨により、日本各地で河川の氾濫、堤防決壊等で多くの人命を失う近年稀にみる大災害も経験しました。山あり、谷ありの一年だったと思います。

さて、昨年度のウォークは、春に靖国神社や外濠公園の桜、塩船観音寺のツツジ、鳩山会館のバラ、南沢あじさい山のアジサイ、秋には川越の芋ほり、六義園のモミジ、外苑の銀杏等 変化に富んだウォークを実施しました。また、納涼ウォークや忘年ウォークもたくさんのお出でがあり、おおむね好評をいただいたと思います。

2020年度ウォーク事業は、季節や話題性を取り入れた計画にしたいと、現在事業推進委員会で鋭意検討中です。春の定例ウォークは、約20キロにおよぶ見沼の桜回廊と通船堀、新緑の秋川溪谷散策と瀬音の温泉に入浴。夏には日の出棧橋から乗船し、船上から隅田川の景観を楽しみます。また、今年は56年ぶりに東京にてオリンピックが開催されます。競技会場の見学ウォークや秋から冬にかけては、千葉方面でのキノコ狩り、甲州街道の銀杏並木の散策を行います。会員みなさまに好評のカルチャーは、羽田クロノゲートや昨年オープンした勝海舟記念館の見学。シリーズは都心の坂百選、東京の坂道探索等を計画しています。

当会も設立12年が経過しました。会員の高齢化による体力の衰えが目立ち歩行速度が落ちてきました。距離よりも内容に重点を置き、みなさまが参加しやすく楽しいウォークを目指した企画にしたいと思います。

(事業推進委員会)

新年のご挨拶 反省と後悔

理事長 近藤 和義

新年あけましておめでとうございます。今年も皆様とともに良い活動が出来ますことを期待いたします。

2020年は、オリンピック・パラリンピック開催年にもかかわらず、新年早々重たいご挨拶です。

人生は反省と後悔の連続であるといっても言い過ぎではないと思います。最も私だけかもしれませんが、常に後悔しそして反省している状況にある、といっても過言ではありません。

例えば、私は体重が人より少し重く、現在110kg前後を推移しています。健康診断の際問診の一つに、20歳時の体重と比較し10kg以上増加しましたか?とあります。私は20歳の時148kgあったので威張って、増えていません、とチェックしていました。

しかし「よし痩せよう」と目標を立てたが実行できず。後悔はその時から始まり、反省は後悔の後を追うように沸き、次こそは、と常に思いながらきつかけもつかめず、同じところを回っているに過ぎない状況でした。結果はほとんどやせたことがありません。一念発起して「いざ」と何回思ったことでしょう。勉強や仕事、またさまざまな社会活動に際しても常にこのことがついて回っています。

昨年は武蔵野市補助金事業で「インターバル速歩」を取り入れました。講師は会員の川上さんが務めてくださって、私たちにやさしく丁寧に指導してくださいました。

1回目の講習の際指導の中で、1週間で4回やりましょうとありました。講習が終わった時「よしやるぞ!」・・・2度目の講習までにやっていないのです。

大々的に「今こそインターバル速歩を実施しよう」と打ち上げたのに責任者が残念なことになってしまいました。

また後悔し、反省しなければなりません。

皆さんにお約束です。一年の計は元旦にあり。しかし思い立った時が吉日。挨拶文を書かせていただいた時が「吉日」です。皆様が新年号ご覧になっているときは、必ず「インターバル速歩」を実施しているでしょう。ご期待を。

武蔵野市補助金交付事業

「インターバル速歩 講習を終えて」

2019年度武蔵野市補助金対象事業として、今年度は「インターバル速歩を実施しよう」と題した事業を行う旨、会報第45号に載せました。また作成したチラシで皆様に日程などを告知いたしました。

研修と実地訓練を、10月23日(水)、11月13日(水)の2回行いましたところ、それぞれに26名、34名の参加をいただきました。

会員の皆様には通常予定の日程と、この度の特別日程が重なり、なかなか大変でありましたが、一般の方にも多くご参加いただきました。

一般参加の方で感想を述べられた方がおり、「今まではただひたすらに歩いていただけであったが、このようにメリハリをつけると何か気持ちがいい」、また「1週間に4回ならば続けられそう」と大変ありがたいお言葉をいただきました。



しかしこの度参加された方の多くが、すでに運動を行っていて、それぞれ歩き方の新しい発見にとどまったのはやむを得ないと思います。

この運動は、本来ならほとんど動かない方や、椅子に座り通しの方などに実行していただきたいのです。運動は苦手である方にも簡単に始められ、しかも効率良く、体のためになるこの方法をどんどん取り入れてほしいと思っています。

この事業はこれで終わりではなく、広く普及することに意義があります。しかしながら一番難しいのは前述の「普及」であります。

いま健康を維持する方法がたくさん出ています。健康事業をビジネスチャンスととらえている方もあります。

しかし私たちが体験した「インターバル速歩」はメンバーの川上さんのおかげで、ほとんど費用が掛からずに始められます。

これからは何か機会がありましたら、皆さんでこの運動方法を広められるよう努力していきたいと存じます。

(文：近藤 和義)



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140回定例ウォーク

「新春 東海七福神めぐり」

開催日時 2020年1月4日(土) 9:30 集合
集合場所 京急 新馬場駅北口ガード下
解散場所 大森北公園(京急 大森海岸駅まで徒歩3分)
12時頃

歩行距離 約6.5km

コース案内

京急 新馬場駅北口(スタート)～荏原神社【恵比寿天】～一心寺【寿老人】～養願寺【布袋尊】～品川神社【大黒天】～品川寺【毘沙門天】～天祖諏訪神社【福祿寿】～磐井神社【弁財天】～大森北公園(ゴール)



※今回は昼食休憩なしでゴールまで歩きます

(文：T・H)

第5回シリーズウォーク

平成の歴史を訪ねる(最終回)

東京スカイツリー・たばこと塩の博物館

開催日時 2020年1月18日(土) 9:30 集合
集合場所 地下鉄 浅草駅 5番出口 水上バス乗り場前
解散場所 木場公園 13:30頃を予定
歩行距離 約8km

コース案内

浅草駅～言問橋～墨田川左岸墨田公園～スカイツリー～タバコと塩の博物館・見学～大横川親水公園～親水公園南端～猿江恩賜公園(昼食)～小名木川クローバー橋～三島橋～東京都現代美術館・見学～木場公園・解散



※「たばこと塩の博物館」入館料50円別途(65歳以上、年齢証明するもの必要)

(文：K・K)

第 141 回定例ウォーク

北沢川緑道と羽根木公園「世田谷梅まつり」

開催日時 2020年2月22日(土) 9:30 集合

集合場所 上北沢公園
(京王線 上北沢駅 南口徒歩3分)

解散場所 小田急線 東北沢駅前

歩行距離 約 10 km 13:30 頃

コース案内

上北沢公園/スタート～将軍池公園～東京都医学総合研究所～北沢川緑道(日大グランド～日大桜丘高～赤松通り～地区会館～赤堤小～山下公園/WC～ユリの木公園～山下駅～豪徳寺商店街)～羽根木公園/昼食(世田谷梅まつり開催中)～北沢川緑道～環七～せせらぎ公園～駒場野公園/WC～日本民芸館～東大駒場キャンパス～東北沢駅/ゴール



(文:M・M)

第 142 回定例ウォーク

多摩湖自転車道のさくら並木散策と桜の狭山公園

開催日時 2020年3月28日(土) 9:30 集合

集合場所 西武新宿線 小平駅南口ロータリー

解散場所 西武球場前駅前広場 13:30 頃

歩行距離 約 10 km

コース案内

小平駅/スタート→多摩湖自転車道→八坂駅→都立東村山公園/WC→新青梅街道(美住陸橋)→空堀川→東村山浄水場→東村山消防署→武蔵大和駅→都立狭山公園/昼食→多摩湖→多摩湖自転車道→西武球場前広場/ゴール



(文:M・M)

例会ウォーク実施報告

第41回カルチャーウォーク

浜離宮庭園の菜の花鑑賞と築地・豊洲市場見学

開催日時 2020年3月7日(土) 9:30 集合

集合場所 新橋駅 SL 広場
(JR・地下鉄新橋駅 日比谷口)

解散場所 豊洲市場 管理施設棟
(ゆりかもめ 市場前駅 徒歩3分)

歩行距離 約 6 km

コース案内

新橋駅 SL 広場/スタート～大手門橋～浜離宮恩賜庭園/見学(約1時間)～環状二号線(通称オリンピック道路)～築地大橋(隅田川)～黎明大橋(朝潮運河)～オリンピック選手村～豊洲大橋(東京湾)～豊洲市場(水産仲卸売場棟)～豊洲市場(管理施設棟)ゴール



(文:M・M)



2019年9月28日(土)

第 137 回定例ウォーク

勝島運河・コスモスの「しながわ花海道」

当日の朝、私は大井町駅改札前で「むさしの歩こう会」の旗をもって、集合場所の案内をしていた。

途中、ふと気づいた。「参加者がいつもより多い！」理事の方に聞くと、他協会の方が多く参加されているとのことであった。「むさしの歩こう会は結構信頼されているんだ！」と、なぜか誇らしげに感じた。

当日の天気は曇り・風はなしの絶好のウォーキング日和。予定より少し遅れて9時35分頃、参加者62名でスタート。

仙台坂を下り八潮団地にはいると、埋め立て地に建てられたこの団地の規模の大きさに改めて驚かされた。そして団地と運河間の緑道の松林で、台風15号で倒された松の幹の太さに、自然の力の強大さに脅威を感じた。この辺りは海が目の前だけに、津波・地震には弱いだろうな！と改めて感じた。

八潮団地を過ぎると、都立大井ふ頭中央海浜公園である。来年のオリンピック用のホッケー競技場を建設中で完成間近。2～3か月前には塀で囲まれた状態であったが、この日は競技場内でホッケーをやっている人もいて、日本の建築会社は着実に仕事をすものだと恐れ入った。公園管理事務所でトイレ休

憩、昼食場所である平和の森公園へ向かった。

昼食後、半分工事中の品川区民公園を歩いて花海道へ。花と海と道とついでに、おそらく名付け親の品川区は、勝島運河の両サイドを花で飾りたいのだろうが、残念ながらそうはうまくいかず、肝心のコスモスはちらほらであった。台風で折れたもの、既に散ってしまったものもあったので、少し早ければもっと楽しめたかも。しかし、コスモスの茎はどっしり植えられていたので、世話をしている地域の人たちの頑張りを感ずることもできた花海道でした。



その後立会川駅前で龍馬像を見ながら解散。皆様お疲れさまでした。今回先頭が早すぎるとのご指摘を頂戴しました。次回気を付けます。また皆で楽しみましょう。

(会員 佐藤 修悦)

2019年10月5日(土)

第138回定例ウォーク

初秋の神田川を歩く(自由歩行)

神田川ウォークの定例での実施は、毎年春先に行うのが定番になっておりましたが、今年は趣を変え初秋の遊歩道を歩くことになりました。

当日の10月5日は、天候は晴れたり曇ったりのウォーク日和でしたが、この日は東京都の大きな大会とバッティングしておりました。それでも41名(会員31名、他協会8名、一般2名)のウォーカーが参加され、幹事として大変うれしく思いました。



近藤理事長の挨拶後、自由歩行でスタートしました。Aコース(距離:12km)でゴールされたウォーカーは約6割でした。Bコース(距離:21km)のチェックポイントである東中野の神田上水公園を通過されたウォーカーは、現地誘導員の報告によると13名でありました。なお、Aコース、Bコースともに事故もなく、無事終了しました。

参加された皆様大変お疲れさまでした。

(文:T・H)

2019年10月19日(土)

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

童心にかえって泥んこ芋掘り! 長男が小学生の時、地元三鷹の農家で校外学習芋掘りに付き添って以来の体験。しかも当日は「山車、屋台行事」小江戸の大祭「川越祭り」が開催されるので、ワクワク気分で楽しみにしていました。しかし、大型で非常に強い台風19号が関東を縦断。河川の氾濫や土砂災害などで甚大な被害をもたらし、川越市も入間川が氾濫した。更に低気圧と前線の通過で当日は大



雨の予報。開催を危ぶまれたが前日役員が荒幡農園に問合せして大丈夫との事で決行。本川越駅に会員20人、他協会2人、一般4人、計26人が集合しました。

スタート時には雨は上がり、時折青空がのぞくまで回復。クレアモールを歩み「大正浪漫夢通り」へ。「蔵造の町並み」から「時の鐘」を見て「菓子屋横町」へ。六軒町辺りで山車を間近で見物、車輪に角材をあてがいT字路を90度方向転換、地面と台座の数十センチに人が入り操作をしていた。それから昼食休憩の「川越水上公園」までひたすら歩き、更に頑張っ

て関越自動車道側道から国道16号を渡り「荒幡農園」へ到着。テーブルのお鍋には吹かし芋が置かれ試食、お茶も入れて下さいました。靴にレジ袋をかぶせ軍手、ビニール手袋をして、さあ芋掘り開始、割り当てられた3株から大中小の芋を掘上げ、お土産でいっぱいになり重くなったリュックを背負ってゴールの南大塚駅で解散しました、皆様お疲れ様でした。



(文:M・K)

2019年11月9日(土)

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

天候もよく新木場駅から歩いてすぐの夢の島公園に40名の参加者が集まりました。

金子前会長の挨拶、伊東さんのストレッチ体操指導を受け出発です。

夢の島は昭和30年頃からゴミの処理場であつた埋立地と聞きましたが、今は来年の東京オリンピックのアーチェリー会場、総合運動公園、マリーナ、熱帯植物園、東京スポーツ文化会館など都民の憩いの場になっていました。

この公園のなかにビキニ環礁で水爆の死の灰を浴びた第5福竜丸の展示館でガイドさんの説明を受けました。静岡県清水港で遠洋マグロ船としてスタートし、ビキニ環礁で被爆し、海洋大学の練習船と活躍の後には無残にも夢の島のゴミ処理場にゴミとして捨てられてしまった事。そしてみんなの力で展示館を立ち上げた事。

何故第5福竜丸の展示館が夢の島にあるのか、その疑問が解けました。

その後江東清掃工場、警視庁科学センターを通り新木場緑道公園に入りました。

公園の左手海の先に東京ディズニーランド、右手には地下鉄車両基地、東京ヘリポートを眺めながら昼食場所の若洲海浜公園に向かいました。



午後からは若洲ゴルフ場の淵に造られたサイクリン

グロード沿いを歩き、東京ゲートブリッジに着きました。橋桁脇塔のエレベーター8階で降り歩行専用道を橋の中心点(全長2618m)で折り返し戻ってきました。橋の上は風が強く、橋自体も自動車が通る度に震度2程度位の揺れがあり、足元が不安定な状態でした。でも陸地の方に目を向けると少しガスがかかっていたのですが、東京タワー・スカイツリー・お台場・オリンピックのカヌー会場の海の森水上競技場が見え、反対側は東京湾・千葉県沿岸工業地帯、眼下には白波をたてて進んでいく貨物船を見て、まるでヘリコプターからの遊覧見物のようでした。

今日は一日中海の風と日の光を全身に受けたまさにシーサイドウォークの一日でした。

(文：N・H)

2019年11月23日(土)

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

ウォーク実施日の天候が一番気になりますね、気候変動の影響でしょうか 台風27号が発生、沖縄と太平洋側の関東だけが大雨で、他は晴れとの前日予報に皆様参加を悩まれた事と思います。

翌朝、完全装備で強風雨の中 JR東十条駅南口改札口に集合。役員一同は果たして何人見えるか、数人だったら中止か、コース短縮を検討していたところ、

何と会員22名、他協会1名 計23名が集合、皆様の健康とパワーに感服しました。

足元に気をつけスタート。中十条公園でトイレ休憩。篠原演芸場を右に観て、旧岩槻街道を南下し、名主の滝公園へ。8mの落差を有する男滝を眺め、豊富な木々に覆われた都会の中のオアシスを感じ、急ぎ王子神社を参拝し、飛鳥山公園へ。残念ながら見学は中止し、以降のコースを中断し、メトロ南北線に乗車、今回ウォークのメインである紅葉の六義園へ直行しました。染井門から団体入園。60分のガイドが中止のためここで自由散策としました。私達4人は明治につつじの古木材で建てられ戦災を



免れた、つつじ茶屋で持参したお弁当を頂きました。

そして正門へ向かうと、両脇の緑から見えた深紅の紅葉が滴でキラキラ光っていました。江戸情緒に触れる今回のコースを是非個々人でお散歩して下さい。

追伸、12月2日朝日新聞夕刊で篠原演芸場がカラー写真入りで半面を使い紹介されていました。

(文：M・K)

2019年12月7日(土)

第40回カルチャーウォーク

イチョウの外苑散策と&絵画館見学 忘年会

前日の天気予報では雨混じりの雪とのことであったが、当日は運よく時折小雨が降るも、曇空となった。12時15分、気温5℃のなか参加者44名でイチョウ並木を出発。明治天皇がご観兵されるときは、いつもこの榎の西前方に御座所が設けられたので『御観兵榎』(樹齢200余年、1995年9月17日の台風12号の強風により倒木)と呼ばれた説明板を読み、『ひとつばたご』(なんじゃもんじゃ)の碑を経て『聖徳記念絵画館』へ。

この絵画館の存在は知っていたが、今までなかなか見学するまでには至らなかったもので、入館してとてもよかったと感じた。明治神宮外苑のシンボルともいわれ、館内は明治天皇、昭憲皇太后の事績を描いた縦3m 横2.7mの壁画80枚が延べ250mの壁面に展示されていた。明治の歴史がよくわかり、その素晴らしさは重厚で壮観であった。約1時間の見学であったが、もう少し時間が欲しいくらいであった。

次に11月30日に完成したばかりで、全周柵だらけの‘杜のスタジアム’がコンセプトの『新国立競技場』の外周をめぐり、今年9月14日にオープンし、11月28日には来館者数10万人を突破したオリッピ

ク・ムーブメントの発信拠点『日本オリンピックミュージアム』にて時間調整の休憩をとった。



日本オリンピックミュージアム前での記念撮影

その後 本日のイベント「忘年会会場の北の家族」へ。少し早い到着であったが、近藤理事長の発声で、参加された 38名の会員全員で宴会開始。

それぞれが楽しく1年間の労をねぎらった。宴もたけなわとなったところで、来年の幸を祈り、締めのことばを保科監事がおこない、盛況のうちに無事終了した。皆様 いや～楽しかったですね!!!

(文：T・A)



青山 北の家族での忘年懇親会

お知らせ

行事保険の話

NPO法人むさしの歩こう会では、全ての歩行事業に際し、不慮の事故（急激かつ偶発的な外来の事故のこと。ただし、疾病または体質的な要因を有する者が軽微な外因により発症し、またはその症状が増悪したときには、その軽微な外因は急激かつ偶発的な外来の事故とみなされません）に対して保険をかけてあります。

この保険は（社福）東京都社会福祉協議会が窓口となっており、引受会社は三井住友海上火災保険㈱

で、武蔵野市民社会福祉協議会を通じて契約しています。

保険料は1日1名30円で、私共の会では1歩行事業に対して50名で申し込んであります。

保障は、死亡した場合「300万円」、入院日額3,300円、通院日額2,200円となっています。

保障適用される期間は、行事の開催時間範囲となります。保障は前述のように一日当たりの治療にかかる金銭保障のみとなります。従って、タクシーを利用する場合等は適用外となります。

保険金額は少額ですが、皆様お守りと思って活動しましょう。

詳しいことは会の事務局にパンフレットがありますので、ご参照ください。

会員ニュース

2019年12月27日現在、入会された新たな仲間をご紹介します。（敬称略）

世田谷区 308 杉山 晴彦

武蔵野市 309 杉 寄 一 恵

我孫子市 310 佐藤 孝平

MWA ホームページ

- [1] 2月度 例会案内を12月末掲載いたしました。
- [2] 会報第46号を1月初旬に掲載します。
- [3] ギャラリーを1月初旬に掲載します。

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