

	第051号	2021年7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

2021年6月5日(土)

2021年総会ウォークと通常総会

※皆様への新型コロナウイルスの感染防止、及び総会開催場所が確保できないため、総会ウォーク及び総会は中止となりました。

昨年度に続き今年度の総会は、文書による議決権行使をもって総会決議とさせていただきます。会員の皆様 ご協力誠にありがとうございました。

会員総数100名中、議決権行使書返信数77通、うち賛成数77通の結果となりました。

従いまして、正会員の過半数を超えておりますので、
 第1号議案 2020年度事業報告認定の件、
 第2号議案 2020年度決算認定の件 並びに監査報告、

第3号議案 2021年度事業計画(案)承認の件、
 第4号議案 2021年度収支予算(案)承認の件、
 第5号議案 2021年度理事退任の件、

全ての議案は承認されましたので、ご報告させていただきます。

会員の皆様におかれましては、今後とも会の運営にご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。

インターバル速歩を検証する

理事長 近藤 和義

コロナ禍のなか皆様いかがお過ごしですか？

むさしの歩こう会でインターバル速歩を取り上げたのは2019年でした。会員の川上さんが、信州大学能勢教授から指導を受け、当会へ情報提供され実施いたしました。

この事業は武蔵野市の補助金対象事業として行うことができ、効果を上げることができました。

またさらに普及を考えて昨年(2020年)多くの皆さんに広める運動展開をする予定でしたが、新型コロナウイルス感染症によって断念いたしました。

しかし運動を展開するうえで、主催団体の提唱者が

実行していないのはこのましくないと考え、昨年10月1日からインターバル速歩を始めました。

講師としてお招きしました川上さんからは、週に4回は実施してほしいと言われましたが、ほぼ毎日実施し、すでに8カ月が経過、皆様のお手元に会報第51号が届くころは9カ月経つこととなります。「ビフォー・アフター」まだ途中ではございます。その間残念ながら写真は撮っていません。

私をご存じの方も多くおいでですが、スタート時は体重118kgでありました。体の状態を示す数値もそれなりでしたが、体が重い分筋肉量はかなりありました。しかし心肺機能は年と共に衰えるのは当然でした。

結果を出すため当然食事にも気をつけ、タンパク質多め、炭水化物少なめ、お酒はご想像に、の生活を始めました。

さらに腕に、初めは片腕1kg、しばらくして片腕2kgのウェイトを付けエクササイズトレーニングを続けてまいりました。

その結果体重は107kgまで落ち、体の状態を示す数値も良好になってまいりました。

考証① 運動を続けることにより、数値が改善され筋肉量も増加

考証② 体の変化が確認でき、日常の動きも活発になり、行動が楽になる。

考証③ かなりの努力とやる気は必要

考証④ 続けられれば日常の一部となり習慣性が出る

後記 重要

実は挨拶文を用意いたしたのは5月中頃でした。その後新型コロナに感染してしまいました。決して油断していたわけではありませんでした、心のどこかに油断と慢心があったと思われまます。

すでに完治したとはいえ、すべてが戻るにはまだ時間がかかりそうです。本来ならもっと詳しくお書きすることですが、あえて概況のみにて報告いたします。

私の感染経路も不明です。どこにでもコロナの目があります。皆様もぜひ気を付けて毎日をお過ごしくださいと存じます。

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156回定例ウォーク

妙正寺川をくぐる

【妙正寺公園から神田川合流点】

開催日時 2021年7月3日(土) 午前9時集合
 集合場所 西武新宿線 井荻駅(西口)
 解散場所 西武新宿線 下落合駅 午後2時30分頃
 歩行距離 約1.1km

歩行コース 西武新宿線 井荻駅(スタート)～妙正寺公園(杉並区)～鷺宮(中野区)～野方～都立中野工業高校～三谷橋～平和の森公園(WC)～沼袋～江古田～下田橋～哲学堂公園(昼食休憩)～中井(新宿区)～辰巳橋(神田川と合流地点)～下落合駅(ゴール)



*今回の見所 全長9.7kmの妙正寺川の全域の景色をお楽しみいただき、東洋大学の創業者・哲学者の井上円了によって、明治37年に精神修養の場として創設された「哲学堂公園」。なかでも「四聖堂」(ソクラテス・カント・釈迦・孔子が祀られています)が有名です。

(文：T・H)

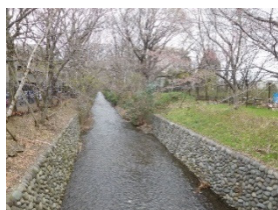
第2回シリーズウォーク

玉川上水をくぐる【武蔵砂川から一ツ橋学園】

開催日時 2021年7月17日(土) 午前9時集合
 集合場所 西武拝島線 武蔵砂川駅 駅前広場
 解散場所 西武多摩湖線 一ツ橋学園駅前
 午後1時30分頃

歩行距離 約10km
 歩行コース 武蔵砂川駅/スタート～新家橋～見影～金毘羅橋～玉川上水駅/WC～小平監視所～清流復活放流口～上水小橋～西中島橋/小休憩～胎内堀～小川橋～くぬぎ橋～百石橋～きつねばら公園/昼食～鷹の橋～小平中央公園/WC～桜橋～一ツ橋学園駅/ゴール

*今回の見所 羽村から四谷大木戸までの43キロメートルの水路、人口が急増した江戸市中への給水の為、幕府の命により玉川兄弟が江戸住民の飲み水を運ぶため開削しましたが、既に、その役割はおえていますが、上水に沿って自然が多く残



されております。

緑濃く植物や小鳥の種類も多い緑道です。緑道は木の根が張っている箇所もあります。足元に要注意しながらの散策に、ご参加をお待ちしております。

(文：A・S)

第47回カルチャーウォーク

隅田川クルーズと納涼会

開催日時 2021年8月7日(土) 午前9時集合

集合場所 日比谷線・神谷町 1番出口

解散場所 浅草ステーション 12時過ぎ

歩行距離 約4km

歩行コース 神谷町駅前/スタート～飯倉～永井坂～東京タワー～芝公園～増上寺/見学～三解脱門～大門(総門)～浜松町駅～都立芝商高～竹芝ふ頭公園～日の出ふ頭～水上バス乗り場～

隅田川ライン(水上バス)～浅草ステーション/ゴール～ニュー浅草本店(納涼会会場)

※水上バス代：800円

納涼会会費：3,600円別途



*今回の見所 増上寺は浄土宗七大本山の一つで、先日訪問した上野寛永寺と並ぶ徳川将軍家の菩提寺です。境内には大殿、安国殿、光摂殿、経堂、慈雲閣や三解脱門等 国や都の重要文化財に指定された建造物や像が多くあり、また、徳川家霊廟には二代将軍秀忠はじめ、6名の将軍 正室 側室や子女等38名が眠っています。歴史を肌で感じながら御参拝、ご観光ください。

大門(増上寺の総門)浜松町駅を通り東京湾クルーズ日の出ふ頭に向かいます。日の出ふ頭から浅草ステーションまで隅田川ラインを船で移動します。隅田川には、佃大橋や永代橋、清州橋等様々の形態や構造の橋がたくさん架かっており、橋の博物館と言われています。いつもと違う角度から眺める橋や、船上から眺めるスカイツリーやビルの街 東京の景観をお楽しみください。

(文：M・M)



第157回定例ウォーク

慈雲山 曼荼羅寺観蔵院から石神井公園散策

開催日時 2021年9月18日(土) 午前9時集合
 集合場所 西武池袋線 練馬高野台駅
 解散場所 西武池袋線 大泉学園駅
 歩行距離 約8km
 歩行コース 練馬高野台駅/スタート～長光寺橋公園～
 観蔵院～おくらやま憩いの森～豊島橋～石神井川～石
 神井公園/昼食～三宝寺～富士街道～牧野記念庭園～大
 泉学園駅/ゴール

今回のウォーキングは、お花が綺麗な曼荼羅寺観蔵院から石神井池と三宝寺池の二つの池からなる石神井公園の自然と歴史を楽しむウォーキングです。

練馬高野台駅前広場をスタート。桜並木の緑のトンネルの石神井川から長光寺橋公園を横切り平成みあい橋と名付けられた歩行者専用橋を渡り、都営南アパート群を通り抜け観蔵院へ。曼荼羅寺観蔵院は、春はさくらやコブシ、夏はさるすべりが咲き、秋にはススキの穂が揺れ四季折々の花曼荼羅を見せてくれます。(実踏時はアジサイの花が満開でした) 小休憩後竹林が美しいおくらやま憩いの森・閑静な住宅街を通り抜け石神井公園に向かいます。石神井公園に併設された記念庭園で小休憩後、ボートが浮かぶ石神井池を進み、三宝寺池にて昼食休憩。

昼食後、公園内の木道を進み、水辺観察園や国の天然記念物に指定されている沼沢植物群落を鑑賞し、都会でこれだけの自然景観があることに感動を覚えます。その後、巖島神社、穴弁天、水神社、石神井城址を見学します。石神井城跡の南側には、石神井城主豊島輝時が建てた道場寺、池の名の由来となった三宝寺、氷川神社が並び寺町らしい落ち着いた佇まいを見せてくれます。寺町をぐるりと一回りして石神井公園野鳥誘致林を経てゴールの大泉学園へ向かいます。駅の近くの牧野記念庭園にて本日のウォークを終了し解散とします。

(文：M・M)



例会ウォーク実施報告

2021年4月10日(土)

第153回定例ウォーク

上野恩賜公園 歴史散策

御徒町駅パンダ広場に集合定刻の30分前の八時半に到着し受付する。我ら品川組は残念ながら十名中八名が急用・仕事・体調不良などで欠席。

以下、印象に残った点を雑感として記す。MWAの旗はコロナ対応(東京都はまん延防止等重点措置が4月12日から適用される)のため使用せず。

上野公園への途中など染井吉野は終わったものの枝垂れ八重桜が多く見事だった。公園入口でカエルの噴水に鳩がチョココンと微笑ましく水浴びしていた。故林家三平師匠の奥様の海老名香葉子さんが上野公園に家族を含め多くの戦争犠牲者を悼み建立した「時忘れじの塔」あり。彼女のこの方面での活動に想いを致し合掌。

西郷隆盛の銅像は名誉回復を記念して建立された。彰義隊の墓は小川一族が守り継いでいるそうだ。

清水観音堂のモッコウバラが10mを超え雄大さに驚く。ここで一句：

「青天を モッコウバラの 衝く上野」

近隣の牡丹園入場料が一人七百円は高いのではとの皆さんの感想だった。

谷中霊園の徳川慶喜の墓所でガイドの流暢な説明あり、多くの方が聞き惚れていました。

さて出口治明氏によると人を成長させるのは「読書・人との出会い・旅行」との事。

「百聞は一見に如かず」この貴重な歩こう会はコロナ禍の中で、もしも状況が許せば極力開催して欲しいです。今回の上野公園一帯は歴史の宝庫と痛感しました。事前下見・誘導して頂いた役員・関係者の方々へ深く感謝し次回も期待しております。

(会員 高橋 与志昭)



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。

2021年4月24日(土)

第1回シリーズウォーク

玉川上水をくぐる【羽村取水堰から武蔵砂川】

※新型コロナウイルス感染防止のため、ウォークは中止となりました。

2021年5月8日(土)

第154回定例ウォーク

新緑の秋川溪谷と瀬音の湯

※新型コロナウイルス感染防止のため、ウォークは中止となりました。

2021年5月22日(土)

第46回カルチャーウォーク

折り紙会館・凸版印刷博物館 見学

※新型コロナウイルス感染防止のため、ウォークは中止となりました。

2021年6月5日(土)

総会ウォークと通常総会

※新型コロナウイルス感染防止のため、ウォーク及び通常総会は中止となりました。

2021年6月19日(土)

第155回定例ウォーク

丸品仏、等々力溪谷から上野毛自然公園

※新型コロナウイルス感染防止のため、ウォークは中止となりました。



ホームページ情報

[1] 8月度 例会案内を6月末掲載いたしました。

[2] 会報第51号を7月初旬に掲載します。

[3] ギャラリーを7月初旬に掲載いたします。

※例会ウォークの中止・変更等につきましては、
インフォメーション欄に逐次掲載してまいります。

会員ニュース

2021年6月29日現在、入会された新たな仲間をご紹介します。(敬称略)

中野区 316 栗屋 幸夫

ご参考

免疫力をアップさせる食材20選

私たちは常にウイルスや細菌と生活をともにしています。ですが、元気で過ごせているのは免疫力が働いてくれているからです。

免疫とは、細菌やウイルスなどの外部からの侵入を防いだり、体でできてしまった健康を害する細胞を除去してくれる自己防衛機能のことです。風邪などのウイルスにかからないように守ってくれたり、癌細胞の死滅などをしてくれます。

免疫力とは、健康を害するものと闘う力を言います。そのため私たちの健康を守るために、免疫力は大切なのです。

是非バランスの良い食事を心がけてください。

- | | |
|----------|-----------|
| 1. ヨーグルト | 11. かぼちゃ |
| 2. 納豆 | 12. ブックリー |
| 3. にんにく | 13. 胡麻 |
| 4. 長いも | 14.アーモンド |
| 5. りんご | 15. アボガド |
| 6. 鶏肉 | 16. 生姜 |
| 7. 味噌 | 17. 人参 |
| 8. 大根 | 18. 白菜 |
| 9. 小松菜 | 19. 卵 |
| 10. バナナ | 20. 緑茶 |

編集後記

会報第51号は新型コロナウイルス感染防止のため、4月24日以降の全例会及び通常総会が「中止」となり、誌面が4ページとなりましたので、ご了承ください。