

	<b>第054号</b>	<b>2022年7月1日</b>
		☎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

2022年6月11日(土)

## 2022年総会ウォークと通常総会

※ウォークは実施しましたが、通常総会は開催場所が確保できないため中止となりました。

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102名中、議決権行使書返信数78通、うち賛成数78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いますので、

第1号議案 2021年度事業報告認定の件、

第2号議案 2021年度決算認定の件 並びに  
監査報告、

第3号議案 2022年度事業計画(案)承認の件、

第4号議案 2022年度収支予算(案)承認の件、

第5号議案 2022年度理事就任及び退任の件、

第6号議案 2022年度役員改選の件

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。



## 頭が洗える、洗濯ができるしあわせ

理事長 近藤 和義

皆さん水道水をそのまま飲める国や地域は世界でどのくらいあるかご存知でしょうか。その数15か国くらいと言われています。驚かれる方も多いと思います。旅行中に水は気をつける、と言われていたが、洗った生野菜を食べ、氷を浮かべた飲み物を飲むなどして体調を崩されたという話を聞きます。

いずれにしても海外に出たら飲み水関係には注意されることがよいと思います。

人間は食料がなくても相当生きられる、しかし水が全くないと3日しか生きられないと言われています。それだけ水は私たちにとって大切な物です。

ところが日本では、命の源でもある水を、世界でも貴重な水をほとんどの国民が相当自由に使っています。そんな安全な水道水を使わず、ミネラルウォーターを使う方が増えています。

水道水は東京都で1m<sup>3</sup>当たりおよそ150円前後です。(使用量、水道関係によって異なる)しかしペットボトルでは10100円前後となり、およそ600倍の値段です。一つひとつは安いですが、比較するとこんなに高いものを私たちは平気で使っているのですね。

口に入る水は別にして、洗濯と入浴は毎日される方も多いと思います。この事は水が通常は豊富で、世の中が平和であることが大きな条件です。

おもいはウクライナです。ウクライナの多くの町は、侵略される前の報道では大変きれいで整理された街並みが続いていました。

ロシアの侵略後その町並みは一変し、ガレキと壊れた建物、焼け焦げた街路樹など見るも無残な光景が映し出されています。住民の日常はどうなったのだろうと推測する必要もありません。ひどい状況です。

ひるがえって私共の日常を見てみましょう。ほとんどの方が、毎日食事をし、入浴し、洗濯された服を着て過ごしていると思われまます。

さらに体と精神の健康を維持する「歩こう会」にも参加され、平和な日常を送っています。

私たちはこの「しあわせ」を今享受しています。そしてこれからも・・・。

## 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2回シリーズウォーク

#### 玉川上水をくぐる【拝島駅から鷹の台駅】

開催日時 2022年7月9日(土) 午前9時集合  
 集合場所 青梅線・西武拝島線…拝島駅北口広場  
 解散場所 小平中央公園  
 (西武国分寺線・鷹の台駅の東側)  
 午後2時30分頃  
 (一時解散 こもれびの足湯 約10km)

歩行距離 約1.2km

歩行コース 拝島駅/スタート～拝島分水口～殿ヶ谷分水口～上水公園/WC～滑走路跡～松中橋～砂川用水～天皇橋～砂川水衛所跡～見影橋～見影橋公園/WC～玉川上水駅～清流復活放流口～上水小橋/昼食～こもれびの足湯(一時解散10km)～新堀用水の胎内堀～百石橋～きつねっばら公園/WC～小平中央公園/ゴール→鷹の台駅

\*今回の見所 玉川上水は羽村から四谷大木戸跡までの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住民の飲み水を確保するため開削しました。既に、その役割は終わっていますが、上水に沿って自然が多く残されており。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167回定例ウォーク

#### シロガネーゼの庭園と自然探勝

開催日時 2022年7月23日(土) 午前9時集合  
 集合場所 JR線 恵比寿駅 1F 東口広場  
 (アトレの横・エビスネオナートビル前)  
 解散場所 JR線 高輪ゲートウェイ駅 午後2時頃  
 歩行距離 約1.0km  
**注意事項** 国立自然教育園：65歳以上は無料(一般は320円)ですが、年齢がわかる証明書(健康保険証・運転免許証等)の提示が必要ですので必ずご持参ください  
 歩行コース JR恵比寿駅(スタート)～恵比寿ガー

デンブレイス～恵比寿ビュータワー～火災報知器の恵比寿ホーチキ本社・別館～国立自然教育園(WC)～池田山公園(昼食休憩)～ねむの木の庭(旧 正田英三郎社長邸宅跡)～高輪台～白金児童遊園(WC)～八芳園～明治学院～桜田通り～高輪警察署～第一京浜(15号線)～高輪ゲートウェイ駅(ゴール)

\*今回の見所 シロガネーゼ(港区白金・白金台に居住しショッピング、食事などを楽しむ女性のこと。女性向け月刊誌「VERY」編集者の相沢正人氏が1998年に作った造語)が行き交う港区白金周辺の高級住宅街の散策です。



(文：Ta・K)

### 第52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 2022年8月6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(船種変更時1,100円) 納涼会費：(男性)4,000円 (女性)3,500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：K・K)



納涼会場 ニュー浅草本店

## 例会ウォーク実施報告

2022年4月2日(土)

第1回シリーズウォーク

玉川上水をくぐる【羽村取水堰から拝島駅】

### 第168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の辰巳橋】

開催日時 2022年9月17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、東洋大学の創立者・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: Ta・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。

本年度最初のウォークは、昨年計画するもコロナ感染拡大により中止となった玉川上水緑道、羽村取水堰から四谷大木戸までの4.3キロを5回に分けての再チャレンジウォークで、羽村取水堰から拝島駅までの第1回シリーズウォークです。

羽村駅前に集合 近藤理事長より挨拶後、4名の新会員の紹介があり、さい先の良いスターとなった。また、本日後半のコースは市街地で変化が少なく車の走行が多い奥多摩街道や、新奥多摩街道歩行的のため、急遽、多摩川沿いのさくら鑑賞ウォークに変更した。コース変更が吉と出るか凶と出るか?

出発式の後、参加者29名は花冷えの中、羽村取水堰へとスタート。取水堰の満開に咲くさくらや第1水門、第2水門、多摩川上流の奥多摩や青梅で刈り取られた材木を筏を組んで江戸まで運んだ筏通し、洪水時に備えた牛枠の構造物、玉川兄弟の銅像等、時代を偲びながら見学した。桜並木の上水緑道から雑木林の加美上水公園へ。富士山が見える丘からはうっすらと富士山が観え、鐘を鳴らして幸福を願った。蔵造りで大きなスギ玉がかかっている嘉泉田村酒造場に立ち寄り小休憩。試飲がないのが残念でした。



その後、先導を地元の稲川さんをお願いして多摩川へ向かい、福生緑地から多摩川中央公園へ。中央公園はさくらが今を盛りに満開に咲き誇り、チュウリップや菜の花、雪柳もきれいに咲いており私たちをあたたかく迎えてくれ、花見の気分で昼食休憩を取りました。

昼食後、見事に咲いた桜並木を鑑賞しながら陸橋を北へ進み、ゴールの拝島駅へ。

前回の見沼桜回廊散策では悔めな思いがしたので、今回の桜は特に美しく感じました。

最後に、長らく体調を崩されていた芦田さんが元気に参加し、持ち前のキャラで会員のみなさんを楽しませる雰囲気にさせてくれました。ありがとうございます。

(文: M・M)



2022年4月23日(土)

第164回定例ウォーク

明治神宮から代々木八幡宮を歩く No1

今日は久々のMWA明治神宮・代々木公園散策だ。集合場所の代々木駅西口は意外と広く待ち合わせ場所として最適だった。

幹事役員殿のコース説明後、明治神宮北参道へ。新緑の中を参道の奥まで見渡せるのは新鮮な感動だった。大鳥居を經由して正参道から明治神宮御苑へ向かう。南池の手前の樹木に絡みつく藤の花のツルが圧巻であった。池までの途中で朱色のレンゲツツジの群落のトンネルが素晴らしい。花菖蒲田を越えた最奥部には加藤清正が掘ったという清正井(きよまさのいど)があり滾々と湧き出る清水が池に注いでいた。



明治神宮本殿に到着し、帽子を取り一礼する。本殿の両側に新緑の大楠が聳え立ち見事であった。参拝後に本殿へ将に向かおうとする婚礼の一行と遭遇した。ここで一句。

新緑や 拳式の二人 寿 (ことほ) いで。

西参道経由で武道館へ。ここでは長刀の稽古をする激しい音が響いていた。宝物殿前、暑さ凌ぎで暫く休憩。北池から南参道、原宿経由で代々木公園へ。暑さと空腹の中、代々木公園の中央広場に到着し、いよいよランチタイム！手製の野菜サラダ、細巻とお稲荷を怒涛の如く食べてしまった。

参宮橋門から代々木八幡宮を参拝し、ここで一旦解散となる。各自、堅穴式住居を見学し、代々木八幡駅に向かう。

暑気払いのため先輩達と新宿駅近くの居酒屋へ。暑い中を歩いてきたので生ビールが旨い！事前下見・誘導して頂いた役員・関係者の方に感謝しつつ次回もよろしくお願ひ申し上げます。

(会員：高橋 与志昭)



2022年4月23日(土)

第164回定例ウォーク

明治神宮から代々木八幡宮を歩く No2

当日は曇時々晴、気温は26℃の夏日の予報であった。

JR代々木駅西口を出発、北参道から明治神宮へ。大鳥居をくぐり明治神宮御苑に立ち寄りしました。神宮の杜の深緑は言うまでもなく、御苑も新緑のなか筆舌に尽くし難いほどのうつくしさであった。

神宮の杜に一步足を踏み入れた時、荘厳な静けさに厳肅な気持ちになり、日本人に生まれたことを誇りに思うばかりであった。

また、恥ずかしながら御苑はもとより明治神宮に参拝するのも初めての当方としてはすべて初体験となりました。明治神宮を一周し、旧駅舎から装いも新たに代々木公園へ。



噴水公園の周囲で昼食をとり、代々木八幡宮へ。

八幡宮境内でI V Vを配布し、解散。

小田急線代々木八幡駅新宿に向かい、反省会を行った。かくして新年度2回目のウォークは無事終了いたしました。

(文：Ta・H)

2022年5月14日(土)

第165回定例ウォーク

慈雲山曼荼羅寺から石神井公園散策

昨日からの雨が降り続けているにもかかわらず、練馬高野台駅に9名が集合、小雨になったので足元の悪いなか9時10分過ぎスタート。

石神井川沿いに進み、真言宗智山派 慈雲山曼荼羅寺観蔵院へ。この寺は三宝寺の塔頭寺院として創建されたとのこと。

雨のなか、竹林の緑が美しい おくらやま憩いの森を経て、10時前に石神井公園へ。石神井池前の野外ステージを過ぎた10時10分ころには雨があがった。

区立池淵史跡公園の明治20年代(1880年代)初めに建てられ、2010年に移築復元され、手入れの行き届いた茅葺き屋根の古民家『旧内田家住宅』を見学。

続いてとなりの『ふるさと文化館』へ。2F展示室には練馬の歴史がわかりやすくレイアウトされ、名産「練馬大根」の大きな漬物樽には、圧倒された。1683年頃より大根が江戸の食を支えたことがうかがい知れた。

ひょうたん池から三宝寺池周遊木道を進み、厳島神社

へ11時10分過ぎ到着、池にせり出た展望台があり新緑の眺望がすばらしかったのでここで昼食休憩となった。

次に1477年大田道灌に滅ぼされた豊島氏の居城のひとつ、石神井城址へ。



すぐ近くの豊島氏の菩提寺である曹洞宗豊島山無量院道場寺には立派な山門、本堂があった。隣接して1394年創建の豊島氏の祈願寺であり、江戸時代には末寺50以上もあったとされる大寺院 真言宗智山派 亀頂山三宝寺を見学。

この後、14日当日はヒメアジサイの植樹式が行われた日本植物学の父、土佐出身の牧野富太郎博士の住居と庭園跡である牧野記念庭園へ。13時にここで解散となった。

今回のウォークは参加人数が少なかったためいつもより早い歩調で終了、見どころ満載で色々学ぶことが多かった一日でした。

(文：Ta・K)

## 2022年5月28日(土)

### 第51回 カルチャーウォーク

#### 小石川植物園から小石川後楽園

前日の大雨を忘れる 爽やかな朝、40名で白山公園をスタート。

日本最古の小石川植物園へ。緑の光を浴びながら園内散策。記念樹としてすっかりお馴染みの『万有引力の法則』発見者 ニュートンのりんごの木、その木の子孫がたくさんあるというのは“引力”だけにまさに人を引き付ける魅力があるのかも知れません。接ぎ穂で広島大学へ寄贈され、今年初めて大きな実をつけました。

徳川将軍家の菩提寺「傳通院」へ。歴史上の人物が眠るお墓を見学。

牛天神北野神社から小石川後楽園へ歩を進め散策。森・池・橋等 都会であることを忘れさせる豊かな自然



には気持ちよく完歩しました。

景観が楽しめました。花菖蒲にはまだ早かったが、内庭の池に水蓮が見事に咲き誇っていました。枝ぶりの見事で大きな松の間で昼食。東門で解散。28℃予報の割

(文：M・Ko)

## 2022年6月11日(土)

### 総会ウォーク 仙川上水周辺散策

総会が感染症の影響で、書面審査となった為、6月11日(土)の総会ウォークは、歩くのみでした。9時30分に40名の会員が色とりどりの花の咲く東小金井の梶野公園に集合し、サレジオ学園を水源とする一級河川の仙川沿いを散策し、玉川上水に出て三鷹駅迄歩きました。

東小金井駅付近の仙川は本当に水が流れる時があるのかと疑う程枯れた川でした。梶野町の氏神様を祀る「梶野市杵島神社」<sup>いちきしまじんじや</sup>でお参りし、江戸時代に作られた水路同士が立体交差する「梶野分水築樋跡」<sup>つきどい</sup>を見学し、武蔵野市に入ると仙川の姿が一変しました。川が流れ、池もあり「仙川緑地」「仙川水辺公園」として整備され、草花・鳥・虫たちの大切な生活の場であると共に市民の憩いの場となっていました。

この広場に流れる水は、桜堤団地内に降った雨水を地下の貯留槽に貯え、太陽光発電の動力を使いポンプで汲み上げているそうで、武蔵野市が環境への配慮にも取り組んでいることを知りました。

どこを見てもよく整備された桜堤団地内を抜け「松露庵」横を通り、「独歩の森」として市民に親しまれている「境山野緑地」を通過し、豪農高橋家の大ケヤキ、高橋一族の八坂神社を拝見し、玉川上水緑道を三鷹駅北口まで歩きました。

梅雨に入ったこの日、天気予報は曇りのち雨でしたが、暑くも寒くもなく、風が爽やかでウォーキング日和だったと思います。ウォーキング終了の少し前に通り雨に合いましたが、皆さん傘持参で、いつの間にか傘歩行。その雨もすぐにやみ、爽やかな深緑の仙川歩行が終了しました。

(文：S・H)



深緑の境山野緑地

## 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54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

2022年6月28日現在、入会された新たな仲間をご紹介します。(敬称略)

調布市	321	菅 正則
新宿区	322	宮坂 千枝子
新宿区	323	大場 けい子
武蔵野市	324	小田 晃

### 2021年度表彰について

「2021年度 年間表彰」は新型コロナウイルス感染症が収束せず、5回実施のみですので 表彰はなしとします。ご了承ながいきます。

## ご参考

### 誤嚥や認知症を防ぐためのお口の体操

#### (パ・タ・カ・ラ体操)

- ① 唇をしっかり閉じてから開いて「パパパ…」と発音します。
- ② 舌尖でお口の天井(上前歯の裏側)をはじいて「タタタ…」と発音します。
- ③ 舌の付け根をのどの奥に引くようにして「カカカ…」と発音します。
- ④ 舌尖を上に向けて「ラララ…」と発音します。

続いて、童謡「うさぎとかめ」の歌詞を「パ・タ・カ・ラ」に置き換えて歌います。  
指先はジャンケンの「グー」と「パー」の形にして、リズムに合わせながら交互に入れ替えます。  
(もしもし かめよ かめさんよ)

パパパパ タタタ カカカカカ  
(せかいの うちで おまえほど)  
ララララ ラララ パタカラパ  
(あゆみの のろい ものはない)  
パパタタ カカラ カラパタカ  
(どうして そんなに のろいのか)  
パパラカ カパラタ タタタラカ

「うさぎとかめ」の通常の歌詞を歌いながら行うのもよいでしょう。  
昔から親しんできた歌や、好きな歌を「パ・タ・カ・ラ」に置き換えて歌うのもおすすめです。

### 期待できる効果

- ・「パ」唇を開閉することで、口を閉じる力をつけ、食べこぼしを防ぐ
- ・「タ」舌を前に動かすことで、食べ物を押しつぶす力をつける
- ・「カ」舌を後ろに動かすことで、食べ物を食道に運ぶ力をつける
- ・「ラ」舌を上を動かすことで、お口の中で食べ物をまとめる力をつける
- ・唾液(だえき)の分泌を促す
- ・発音がはっきりする
- ・表情が豊かになる
- ・口呼吸から鼻呼吸に戻す
- ・歌を歌うことでストレスを発散できる
- ・「リズムをとる」「歌詞を読む」「歌詞を思い出す」ことで脳が活性化する
- ・指を動かすことで脳により刺激を与え、認知症の発症・症状の進行を防ぐ

### 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) … 2,000円/1名  
ご夫婦の場合は3,000円/2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

### ウォーキングマナーをまもりましょう!

1. 隊列を乱さないこと
2. 横に広がらないこと