

MVA

むさしの歩こう会

第059号

2023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

2023年度 武蔵野市補助金事業について

「フレイルを正確に知って健康寿命を延ばそう」

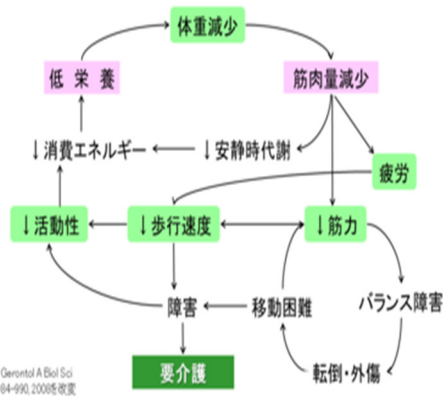
皆様こんにちは。歩こう会ではNPO活動として毎年武蔵野市に補助金申請し、補助金対象事業として認定を受け実施してまいりました。

今年度も補助金対象事業を申請し、認可を受けました。表題は「フレイルを正確に知って健康寿命を延ばそう」で、今多くのところで取り上げられている「フレイル」に焦点を当て、講習会を行うことにいたしました。

フレイルについて簡単に申し上げると、食事、運動(歩行速度の低下)、社会とのかかわりなどで、特に歩行速度の低下は定例会にご参加くださっている方々は敏感にお分かりだと存じます。

このようなことがだんだんと進行することによってフレイルが忍び寄ってきます。

下図はフレイルスパイラルを示したものですが、食事に気を付け、運動と社会性は定例会に参加、楽しく過ごす、この事によってフレイルに陥ることが防げます。



今年の補助金事業はフレイルを取り上げました。詳細は下記の通りになります。皆様にはぜひご参加いただき、フレイルを知って豊かな生活を続けましょう。

○講演会実施日

2023年11月16日(木) 午後2時より

2023年11月23日(木)祭 午後2時より

○開催場所

かたらいの道市民スペース

武蔵野市中町 1-11-16

武蔵野タワーズ北棟

どちらかの日程においでください

(近藤 和義)

コンクリートと砂糖と塩

理事長 近藤 和義

皆さんはコンクリートとはどのような物かはぞんじていると思います。

私たちの生活を快適に支える部材の中で、コンクリートは大変重要な役割を果たしています。今日はコンクリートの特性についての一部をお話ししてみます。

コンクリートはセメントと砂利、砂を水でミックスして作ります。そうするとセメントと水が反応し(水和という)強固な固形物となります。これがコンクリートです

コンクリートが猛烈に発展したのは、鉄筋との出会いです。鉄とコンクリートはある温度まで膨張係数がほとんど同じため、熱膨張差によるひび割れがほとんど出来ないのです。

コンクリートは安定的な物質ですが、まったく苦手なものはいくつかあります。一つは『酸』です。コンクリートは強アルカリ性の物質であるため、酸性物質に触れると化学反応を起こし、中性化します。この事によってコンクリートはボロボロになります。

もっと苦手なものは『砂糖』です。意外かと思われませんが、砂糖の糖分がセメントに作用する悪さはとんでもないものがあります。

コンクリートがまだ固まらない状態で砂糖が入ると、全く固まらなくなります。それも全体量から見ても本当に少量で作用します。誰かがいたずらにコンクリートに砂糖を入れたら大変なことになります。

また固まってからでも砂糖に触れるとコンクリートはどんどん劣化します。砂糖を常に使う工場などでは、コンクリートは砂糖に触れないよう養生しなければなりません。

次に塩を考えてみましょう。塩はコンクリートが固まる際は全く邪魔をしません。先ほど述べたように鉄筋コンクリートの鉄筋に作用し、それも相当の速度で錆を生じます。錆びると鉄は膨らむためコンクリートを破壊します。

砂糖はコンクリートに作用し、塩は鉄筋に作用する。甘い、しょっぱい、人間に例えるとどうでしょうか? 考えると面白いと思いませんか?

私は歩きながらコンクリートを眺める癖があります。皆さんもそのような目で見てみてはいかがでしょうか。違った歩き方が出来ると思いますよ。



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4回花シリーズウォーク 昭和記念公園のコスモス鑑賞

開催日時 2023年10月7日(土) 午前9時30分集合
集合場所 JR西立川 昭和記念公園西立川ゲート前
解散場所 昭和天皇記念館前 午後2時頃
歩行距離 約6km

歩行コース 昭和記念公園西立川ゲート(スタート)～もみじ橋～ハーブの丘～原っぱ西花畑(ひまわり)～『日本庭園』(盆栽苑・数寄屋造り・池泉回遊式庭園)～『こもれびの里』(古民家・キバナコスモスレモンブライートの咲く花の丘花畑・芝生の丘・花の丘北花畑)～原っぱ東花畑(ピンク系のセンセーション)～昼食～原っぱ南花畑(秋のブーケガーデン)～野草のこみち～眺めのテラス～ふれあい橋～噴水～カナル～いちよう並木～立川ゲート～昭和天皇記念館(ゴール)

※今回の見所 今回のシリーズウォークでは、首都圏最大級数(550万本)のコスモスを鑑賞致します。9月中旬から11月にかけての「コスモス祭り」の最中で、色とりどりのコスモスが視界を埋め尽くす光景をお楽しみ頂ける事と思えます。

その他にも盆栽苑のある『日本庭園』、花の丘や古民家のある『こもれびの里』の景色は素晴らしく、この2か所で自由散策時間を設けます。花に囲まれた昭和記念公園で秋の一日をどうぞごゆっくりお楽しみください



(文:橋本 彩子)

第178回定例ウォーク 所沢航空記念公園と金山緑地のコスモス鑑賞

開催日時 2023年10月21日(土) 午前9時30分集合
集合場所 長者久保公園
(西武池袋線・新宿線 所沢駅東口より徒歩5分)
解散場所 JR武蔵野線 東所沢駅 午後2時頃
歩行距離 約10km

歩行コース 長者久保公園(スタート)～西武池袋線踏切～熊野神社東交差点～所沢航空記念公園(コスモス鑑賞・WC)～航空記念公園交差点～松井橋～東川桜通り～所沢市立老人福祉センター うしぬま荘(WC)～所沢市観光情報・物産館(WC)～ところざわサクラタウン(角川武蔵野ミュージ

アム)【昼食休憩】～清瀬金山緑地(WC)～清瀬金山調節池～本郷コスモス畑～JR武蔵野線・東所沢駅(ゴール)
※今回の見所 所沢航空記念公園コスモスと清瀬金山緑地の北東の2000坪の畑に咲き誇るコスモス鑑賞です。

他のお楽しみは2020年11月6日に開業したKADOKAWAによる日本最大級のポップカルチャー発信拠点であり、角川武蔵野ミュージアムもある「ところざわサクラタウン」での昼食です。皆さまのご参加をお待ちいたしております。

(文:下之園 久)



金山緑地のコスモス畑

第179回定例ウォーク

紅葉祭りの町田薬師池公園散策と自由民権資料

館見学

開催日時 2023年11月11日(土) 午前9時30分集合
集合場所 玉川学園コミュニティセンター
(小田急線・玉川学園前駅 徒歩1分)
解散場所 小田急線・鶴川駅 午後2時頃
歩行距離 約10km

歩行コース

玉川学園前駅/北口～町田玉川学園コミュニティセンター/スタート～本町田遺跡公園/WC～薬師池公園/昼食～薬師ヶ丘信号～民権の森(町田牡丹園)/WC～新袋橋～自由民権資料館/WC～鶴川駅/ゴール

※今回の見所 今回は町田市の都指定遺跡や自然豊かで心和む公園等を巡ります。

薬師池は、1982年に「新東京百景」、1998年には「東京都指定名所」、さらに2007年に「日本歴史公園100選」に選定された町田市を代表する公園です。薬師池はかつて「福王寺池」ともよ

ばれ、水田用水池として開拓されたそうです。広い園内には、梅、椿、桜、新緑、紅葉等、四季折々の彩に心が和みます。薬師池のタイコ橋付近で昼食になります。



牡丹園は民権の森公園内にあります。牡丹の見頃は4月中旬から5月10日前後だそうです。民権の森公園は、庭園的な公園で自由民権運動にまつわる歴史を感じながら憩える場所です。

(文:須藤 昭枝)

第5回花シリーズウォーク

紅葉の高尾山ハイキング

開催日時 2023年11月25日(土) **午前9時集合**
 集合場所 京王線 高尾山口駅 駅前広場
 解散場所 京王線 高尾山口駅 駅前広場
 歩行距離 (徒歩の場合) 約8km
 (ケーブルカー利用の場合) 約4km

歩行コース

(徒歩コース)高尾山口駅～稲荷山コース～高尾山
 山頂～紅葉台(昼食)～下山
 (ケーブルカーコース)高尾山口駅～清滝駅～山上
 駅～薬王院～高尾山山頂～紅葉台(昼食)～下山

※往復 950円が必要となります

*今回の見所 今年のシリーズ締めくくりは、「花」ではなく「紅葉」です。

紅葉のきれいさは花の満開にも負けず、というよりそれらを凌駕することも多く見受けられ、特に名所では多くの方が紅葉を楽しんでいる報道を目にします。



そこで今年は紅葉の名所「高尾山」を訪れる企画を立てました。ご承知の方も多くと存じます。世界で最も登山者が多い山とギネスが認定しています。またミシュランでもなぜか星3つの評価を得ています。

私たちの身近にこんな山があるということなので、再びの企画で実施いたします。晩秋の一日、素晴らしい紅葉と空気のおいしさ、標高が低いとはいえ山登りを味わえる、遥かなる街並みの遠景、これらすべてに出会えます。

(文：近藤 和義)

第57回カルチャーウォーク

川崎キングスカイフロントから多摩川スカイブリッジと羽田イノベーションシティ散策

開催日時 2023年12月9日(土) 9時30分集合
 集合場所 京急大師線 小島新田駅
 解散場所 京急空港線・東京モノレール 天空橋駅
 歩行距離 約5km 12時頃解散

歩行コース

小島新田駅(スタート)～下河原公園(WC)～川崎キングスカイフロント～多摩川スカイブリッジ～羽田エアポートガーデン(WC)～羽田空港第3旅客ターミナルビル～羽田イノベーションシティ・足湯デッキ～天空橋駅(ゴール)



※今回昼食休憩はありません。

*今回の見所 今回は年々変貌を続けている多摩川河口の兩岸・羽田空港周辺施設をめぐる絶景スポットの多いウォークです。

川崎殿町国際戦力拠点「キングスカイフロント」を見学、2022年3月12日に開通した多摩川に架けられた「多摩川スカイブリッジ」を渡ります。この橋からの眺望は最高です。羽田空港側の正面、2023年1月31日開業のホテル・商業施設・バスターミナル等が入る「羽田エアポートガーデン」へ。このビルの2Fから直結する「羽田空港第3旅客(旧国際線)ターミナルビル」屋上で発着する飛行機を見学します。

2020年9月18日 本格稼働した大規模複合施設「羽田イノベーションシティ」の羽田空港を一望できる足湯スカイデッキまで進み解散となります。

(文：小松 巧)

第180回定例ウォーク

鬼平犯科帳 本所・桜屋敷コースと忘年会

開催日時 2023年12月23日(土) 午前9時30分集合
 集合場所 猿江恩賜公園 都営新宿線・半蔵門線 住吉駅 A3番出口 徒歩3分
 解散場所 東京スカイツリー前 12時頃 東武東上線
 ・スカイツリー駅 半蔵門線・押上駅各2分

歩行距離 約5km

歩行コース

猿江恩賜公園/スタート～四ツ目通り～堅川～四之橋北詰～江東橋公園、<盗人酒場>/WC～撞木橋<時の鐘>～長谷川平蔵旧宅跡～旗本・堂之助屋敷跡～江東橋～大横川親水公園～法恩寺橋/WC～法恩寺<高杉銀平道場>～紅葉橋/WC～出村の桜屋敷～たばこと塩の博物館<五郎蔵捕縛地>～業平橋～西尾隠岐守屋敷～春慶寺～東京スカイツリー/ゴール

*今回の見所 2023年最後のウォークは 池波正太郎の小説「鬼平犯科帳」の主人公 長谷川平蔵こと「鬼平」が日々を過ごした江戸本所界限、小説の舞台になった場所を巡ります。

江戸幕府は火付盗賊改方という特別警察機構を設け、江戸市中と周辺地域の治安維持にあたらせていました。

その長官が長谷川平蔵で、次々に盗人を縄にかけ、彼らの間では鬼平と恐れられていました。鬼平犯科帳では、数多くの凶賊と長谷川平蔵が丁々禁止でやりあう様子が描かれています。その現場を訪ね歩く本所・桜屋敷コースです。



ウォーキング終了後、「ニュー浅草」にて忘年会を開催いたします(詳細は別途ご連絡)。

(文：元木 満生)

例会ウォーク実施報告

2023年7月1日(土)

第176回定例ウォーク

リバーサイド隅田川 日本の橋味わいウォーク

7月1日は朝からはっきりしない空模様で、時折り雨が差したりしたが、前夜のテレビの天気予報も午前中はなんとか持ちそうな内容の放送だった筈であったが・・・

理事長からも出発の挨拶のなかで天候次第で途中中止の可能性も言及されていたが、総勢25名で定刻に出発。

コース説明の通りスタート早々「すみだリバーウォーク」を通らず、吾妻橋を直接渡った後右折。隅田川を右手に見て駒形橋へ。土曜日のため出発準備中の屋形船が数多く壮観であった。



途中旧安田庭園に立ち寄り見学したが、天候は相変わらずはっきりせず、時折小雨がぱらつく状態であった。両国橋を渡り隅田川の右岸にでると傘を差さずには歩けない状態になって、いよいよ中止を決定せざるを得なくなった。

梅雨時の天候にありがちなことであるが、天候に恵まれず、浜町公園で解散とした。

(理事:平野 健)

2023年7月15日(土)

第55回カルチャーウォーク

地下巨大神殿「首都圏外郭放水路」見学

7月15日(土曜日)薄曇りの蒸し暑い中、39名が春日部市南桜井駅前広場に集結、10時に出発した。今回のカルチャーウォーク企画は早い段階での厳しい参加条件(キャンセル不可、雨天決行)と梅雨の時期と台風襲来を心配しましたがマズマズの天気に一安心でした。

国道16号、金野井用水路を経由して40分程で首都圏外郭放水路の「龍Q館」に到着、この施設は春日部地域を流れる倉松川、大落古利根川、中川といった5つの中小河川の洪水を江戸川へ排水する世界最大級の地下放水路で13年の歳月を掛け平成18年6月完成したそうです。

特に巨大地下神殿(調圧水槽)はメディアでも度々取り上げられてきました。昨今インフラツーリズムブー



ム(インフラや土木景観を観光資源と位置づけ、実際に現地へ赴き観光旅行する行為を指す和製英語)で常に上位の人気施設の様です。

11時からの見学予約で116段の階段を降りて、調圧水槽底部に降り立つと高さ18m、59本の巨大コンクリート柱が林立してる様はまさに地下神殿を実感しました。

直近6月2日の台風接近の洪水で溢れた痕跡が壁や柱に残されていて排水後の清掃や維持管理の大変さの説明を受けながらおのおの見学やスマホで撮影をした。

ツアー見学後、炎天下での昼食後、龍Q館展示室での映像ガイドやコントロール室等見学しながら身体をクールダウンし休憩後13時出発。すぐ横の江戸川遊歩道から香取神社を經由して南桜井駅前広場に14時頃ゴールとなりました。

暑いなか、遠出のウォークお疲れ様でした。

(会員:山本 喬)

2023年8月5日(土)

【臨時開催】第4回シリーズウォーク

玉川上水をくぐる【三鷹駅から上北沢駅】

本シリーズウォークは、本来2月11日に実施予定であったが当時積雪のため中止となったため、8月5日(土)リベンジ開催となった。

スタートに先立ち、本シリーズ完歩者の表彰式が行われた(トータル5回、完歩者11名)。午前9時過ぎ30名の参加者(会員27名、他協会2名、個人1名)で、三鷹駅南口をスタートした。

スタート地点に旧三鷹橋の欄干があり、ここから万助橋までの上水通りは風の散歩道と呼ばれている。朝方はまだそれほど暑くはなかったが、それでも日差しを避けて歩いて行った。

しばらく行くと太宰治が入水自殺した地点で太宰治の碑及び玉鹿石が目に入った。

更に歩いて、路傍の石で有名な作家山本有三の屋敷を保存した山本有三記念館に到着した。開館時刻9時30分には未だ10分ほど早かったが、団体客ということもあり、早めに入れて貰えた。屋敷の素晴らしさ、木立の涼しさを堪能した。



井の頭公園の入口に当たる万助橋を渡り、そのまま上水沿いに進んだ。万助橋よりしばらく歩いたところに松本訓導殉難の碑があった(大正8年遠足で来た小学校児童の一人が玉川上水の急流に落ちてしまい、その児童を救おうと松本教師が飛び込み、おぼれて殉職したという事故で、命を捧げて勇敢に救おうとした行為は当時の人々に感銘を与えたそうだ)。

ほたる橋のところで反対側に渡り、インターバル速歩を実施した井の頭公園西園でトイレ休憩を取った。

本来であれば、ここから更に玉川上水を下り、上北沢まで歩き通すところだが、8月の連日の暑さで熱中症の

危険性もあり、井の頭公園野外音楽堂までの歩行に変更することになった。

歩行コース短縮となったものの、やはり真夏の暑さは厳しく、皆一斉のゴール到着とはならなかった。

(理事：下之園 久)

2023年9月14日(木)

第56回カルチャーウォーク

陸上自衛隊 朝霞駐屯地見学

菊花の便りや秋の実り多きこの季節、まだまだ出口のみえない暑さが続くなか、和光市駅前に43名が集合、元気に9時に出発。

コースは残暑の関係で距離を短縮、陸上自衛隊朝霞駐屯地へ直接向かうことにした。団体歩行で商店街を通り、川越街道交差点を右折。9時40分陸上自衛隊広報センターに到着。

館内ではまずビデオを視聴。見て、触れて、体験型ミュージアム「りっくんランド」を見学。

1Fで射撃シミュレーター、3Dシアター16式機動戦闘車、対戦車ヘリ(コブラ)、偵察用オートバイ、20式小銃などを見学。2Fでは自衛隊の歩み、任務・組織などを見学。

屋外展示では軽装甲機動車、96式装輪装甲車、地雷播き装甲車を見学。

自由見学として旧陸軍予科士官学校にまつわる数々の展示品やゆかりのある旧軍関係の資料などを展示している「振武臺記念館」を見学した。



館内は資料保管のため室温21.5℃・湿度55%に設定しており、かなり涼しく快適であった。

今回の見学を通して世界各国で戦争・紛争が勃発しているなか、日本の現在の防衛体制を理解することができました。

11時に全員集合し本日の見学会は終了し、現地解散しました。参加者の皆様お疲れさまでした。

(理事：芦田 敏武)

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59号を10月初旬に掲載します。

[3]ギャラリーを10月初旬に更新します。

※例会ウォークの変更・中止等につきましては、

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

2023年9月26日現在、入会された新たな仲間をご紹介します。(敬称略)

横浜市 334 草柳 吏津子

三鷹市 335 浅野 知子

2024年度 ウォーク事業計画(案)提出のお願い

来年度(2024年度)の事業計画作成にあたり、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「2024年度(令和6年)ウォーク事業計画(案)」にご記入のうえ、10月16日(月)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

「もう一度歩いてみたいコース」として、取りあげたいコースがあれば、ご提案ください。

2022年度 シリーズウォーク表彰

「2022年度シリーズウォーク」で全5回完歩を達成された11名の皆様です。おめでとうございます。8月5日に表彰されました。

秋元 美恵子・芦田 敏武・伊東 大輔・加納みどり

小松 巧・下之園 久・須藤 昭枝・平野 健・

峰田 則子・元木 満生・山本 喬

(アイウエオ順・敬称略)

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。よろしくお願いたします





NPO 法人 むさしの歩こう会主催 講習会のお誘い

フレイルを正確に知って 健康寿命を延ばそう！

2023 年度武蔵野市補助金対象事業

日時：**2023年 11月 16日(木) 11月 23日(木)**
午後 2時～4時 (1時半受付開始)

ご都合の良いどちらかの日にご参加下さい！

会場：かたらいの道市民スペース (三鷹駅より徒歩2分)
(武蔵野タワーズ北棟 ローソンの隣)

講師：武内 朗氏 (了徳寺大学教授 理学療法士)

申込：当日会場にて 先着 40 名

費用：無料



ご参加をお待ちしています！

お問合せ先：近藤和義 090-3595-6595

みなさまの参加をお待ちしています！