

	<b>第060号</b>	2024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

## 2024年度ウォーク事業計画について

会員の皆様、新年あけましておめでとうございます。辰年は陽の気が動いて万物が振動するので活力旺盛になって大きく成長し、形がととのう年だといわれています。私たち歩こう会も年齢はいつてもありますが、辰年にちなんで活力旺盛大きく成長しましょう。本年もよろしくお祈りします。

昨年度のウォーク事業は『花』をテーマに『花シリーズ』を計画し、塩船観音のつつじ、山下公園のバラ、百草園や高幡不動尊のアジサイ、昭和記念公園のコスモスや紅葉の高尾山等を鑑賞しながらのウォークを楽しみました。中でも、当会初のバスウォークでひたち海浜公園の丘一面に咲くネモフィラや約26万本のチューリップが咲く見事な景観は私たちに感動を与えてくれました。昼食時の不手際はありましたが会員の皆様方にも高い評価をいただき役員一同感謝しています。

2024年度ウォーク事業は現在鋭意検討中ですが、先日の事業推進委員会で検討の結果本年度も再度『花』をメインに企画することにしました。

春は、35,000球ものチューリップが咲き誇り春の訪れを感じさせてくれる足立都市農業公園。初夏は神代植物公園のバラ、小岩井菖蒲園や堀切菖蒲園のショウブ、横浜市都筑区の正覚寺や大熊川のアジサイ緑道、秋には平林寺の紅葉鑑賞のウォークを計画中です。また、年明けには松田町の霊峰富士と菜の花、河津さくらのコラボ。翌春は国立大学通りと根川緑道のさくらウォークは楽しんでいただけると期待しています。

本年度の目玉ウォークはあしかがフラワーパークのバスウォークです。4本の大藤や350本以上のフジの花が咲き誇り、長さ80mの白藤のトンネルは感動を与えてくれると思います。

他にも、江戸城史跡めぐり、新選組の里散策、横須賀軍港めぐり、川越・小江戸の街歩き、昭和レトロ館見学や川、池、森の自然探勝・三ッ池公園散策等盛り沢山のウォークを企画中です。

昨今の温暖化により、花の満開時にウォーク事業をマッチするのはなかなか困難なことです。会員の皆さまに満足していただけるようチャレンジしたいと思えます。

会員の皆様たくさんの方々の参加をお待ちしています。

(事業推進委員会)



## 2024年になりました

「一年の計は元旦にあり」「思い立ったが吉日」「今でしょ」 これらの言葉の考察

理事長 近藤 和義

激動の2023年から2024年になりました。世界情勢も日本の中も大きな問題があって、とても新年を祝うなどとは言えません。

そこで自らだけでも真摯に生きるために上記の慣用句を考えてみましょう。上記表題で「今でしょ」は新しい言葉で、皆様ご承知とは存じますが、一介の予備校講師であった林修氏をいっぺんに人気者に押し上げた言葉です。予備校授業中に「皆さん勉強はいつやるのか」「今でしょ」これが取り上げられ、使うタイミングが素晴らしかったのか大きく広がりました。自分で使ってみると実に小気味いい使い勝手です。

あとの二つは説明するまでもなくまさにその通りです。しかし「思い立ったが吉日」は実に含みがあり、思い立った次の日は、思いたった日に事を実行しなければ吉日が凶日になってしまうと言われています。したがって思い立ったら必ず実行するという意志を強く持ち、物事を行いなさいという戒めも含まれているようです。

また「一年の計」は、物事の始めるにあたっては、よく考えて進めなければならない、と先人は説いています。どんな計画を立てるのかをよく考えねば計画倒れになりますよとの戒めであります。実に耳に痛い言葉です。

言葉をとらえ「そうかではやってみよう」と考えるのはたやすいことですが、実際行動してみて、続けることはなかなか難しいと思う方は大勢いらっしゃると思います。私も何度減量を試みたかわかりませんが全部失敗でした。

しかし従前武蔵野市補助金事業で行った「インターバル速歩」を実行してみようと思ひ、始めたところ、2年以上も継続しています。3日坊主どころか「やるぞ」と思って始めなかったことが多かった私としては、特筆すべきことです。おかげさまで体は大変良い状況を保っております。

そこで皆様に提案です。2024年は参加の年にしましょう。歩こう会事業はもちろんのこと、他の様々なことに参加しましょう。

参加するたびに何かを得ることが出来るでしょう。自らを明るく照らしましょう。

## 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181回定例ウォーク

#### 新春 武蔵野七福神めぐり

開催日時 2024年1月6日(土) 午前9時30分集合  
集合場所 JR武蔵境駅 南口 境南ふれあい広場公園  
解散場所 吉祥寺(武蔵野八幡宮にて解散)12時30分頃  
歩行距離 約8km

歩行コース 武蔵境南口 境南ふれあい広場公園(スタート)～杵築大社(恵比寿神・弁財天)～ぎんなん橋～延命寺(毘沙門天・寿老人)～武蔵野中央公園～成蹊大学～大法禅寺(福祿寿)～安養寺(布袋尊)～武蔵野八幡宮(大黒様)(ゴール)

\*今回のみどころ：令和6年の初歩きでは、むさしの歩こう会の地元にある武蔵野七福神を巡ります。武蔵境南口の武蔵野プレイスの前の公園に集合し、大銀杏と大きな富士塚のある杵築大社迄歩き、そこに祀られている商売繁盛の恵比寿神と学問芸術財運の弁財天をお参りします。そのあと、閑静な住宅地を抜けて、延命寺まで行き、長寿の寿老人と戦勝の守護神毘沙門天をお参りします。ここでは甘酒の無料サービスが毎年あります。そして、次は、成蹊大学横を通り大法禅寺に向かいます。そして、ここに祀られている健康長寿の福祿寿をお参りします。その後、安養寺の布袋様をお参りし、最後は、武蔵野八幡宮に祀られている五穀豊穰の大黒様をお参りし解散となります。



(文：橋本 彩子)

### 第182回 定例ウォーク

#### 東京港野鳥公園と京浜運河緑道公園を歩く

開催日時 2024年1月20日(土)午前 9時30分集合  
集合場所 京浜急行 平和島駅 駅前広場  
解散場所 JR京浜東北線 大井町駅中央口  
歩行距離 約9km

歩行コース 京急・平和島駅/スタート～平和の森公園→センタービル/WC～大和大橋～東京港野鳥公園(自然生態園・ネイチャーセンター・1,2号観察小屋・干潟観察デッキ)/野鳥観察～大和大橋～緑道公園/昼食～東海運動公園～大井ふ頭中央公園(はげつき磯・夕やけなぎさ・夕やけ橋・観察壁・なぎさの森)～しおじ公園/WC～京浜運河緑道公園～八潮橋～くらやみ坂～大井町駅中央口/ゴール

\*今回のみどころ：東京港野鳥公園は昔浅い海でしたが、1960年代に埋め立てられました。公園内には、海とつながった潮入り池やヨシ原、淡水池、小川、森林

など多様な環境で構成されています。毎年、シギ、チドリ類、カモ類といった水鳥や小鳥類、オオタカなどが公園を訪れ、年間120種類前後、開園以来232種類の野鳥が観察されています。野鳥のほか、水辺の生き物、カニをはじめとする干潟の生き物、草地や木にすむ虫などの観察にも適した場所です。園内のネイチャーセンターは冷暖房完備で快適に野鳥が観察できます。野鳥公園や京浜運河沿いの自然豊かな緑道散策です。

(文：元木 満生)



### 第58回 カルチャーウォーク

#### 左近川散策と地下鉄博物館見学

開催日時 2024年3月16日(土) 午前9時30分集合  
集合場所 東京メトロ東西線 西葛西駅南口駅前広場  
解散場所 東京メトロ東西線 葛西駅  
歩行距離 約8km

歩行コース 西葛西駅(スタート)～虹の広場～新長島川親水公園～新左近川親水公園(WC)～海岸水門橋～堀江第二公園～堀江第三公園～堀江第四公園～レクリエーション公園・フラワーガーデン(昼食休憩)～富士公園～なぎさ公園・展望の丘～左近川遊歩道～地下鉄博物館(見学)～葛西駅(ゴール)

\*今回のみどころ：現在の左近川は荒川との水の交換を行い、潮通りを良くする為に整備されており、1977年(昭和52年)からは河川ではなく、水路(公共溝渠)として扱われています。また海岸水門から荒川までの人工水路は新左近川と呼ばれ、流域は新左近川親水公園として整備されています。また、地下鉄の歴史から新しい技術まで学べる地下鉄博物館を見学します。景色がすばらしく大変歩きやすく整備されたコースであり、トイレも至る所に設置されていますので、是非ご参加ください。

(文：小松 巧)



### 第183回 定例ウォーク

#### リーバーサイド 石神井川 桜鑑賞ウォーク

開催日時 2024年3月23日(土)午前 9時30分集合  
集合場所 JR線 王子駅 中央口駅前広場  
解散場所 東武東上線 中板橋駅  
歩行距離 約8km

歩行コース 王子駅駅前広場/スタート～飛鳥山公園～渋沢栄一資料館/見学～旧渋沢庭園～公園一周～王子神社～音無親水公園/WC～石神井川(音無さくら緑地)→音無もみじ緑地/WC～加賀公園/昼食～加賀第二

公園～加賀二公園～御成橋/WC～帝京大学～石神井川  
緑道～中山道→中根橋)～なかいた商店街～中板橋駅  
/ゴール

\*今回のみどころ：飛鳥山公園といえば「さくら」が有名です。この地を桜の名所に仕立てたのは、八代将軍徳川吉宗でした。吉宗が享保の改革の施策のひとつとして、江戸っ子たちの行楽の地とするため、飛鳥山を桜の名所にしたのです。江戸の新しいお花見の名所として誕生した飛鳥山は、当時、桜の名所地では禁止されていた「酒宴」や「仮装」が容認されたため、江戸っ子たちは様々な趣向を凝らして楽しみました。都内でも有数の桜の名所として知られている飛鳥山公園や、石神井川のさくらをお楽しみください。



(文：元木 満生)

## 例会ウォーク実施報告

2023年9月30日(土)

第177回 定例ウォーク

世田谷・烏山川緑道を歩く

9月30日、異常な暑さも少しはおさまってきたかな？と思われてきたものの、まだまだ蒸し暑い日でした。

集合場所の小田急線経堂駅前にはトイレがなかったが、事前の案内で知らされていたので皆さん構内で済まされ、準備体操後 スムーズにスタートできた。参加人数は37名。

「烏山川緑道」は、世田谷区内をかつて流れていた烏山川という二級河川が、1970年代以降ほぼ全面的に暗渠化され、「烏山川緑道」と呼ばれているとのこと。上品な感じがある世田谷区内の緑道は、どんな印象なのか？ 先ずは、駅前→農大通り→緑道へと入る。

緑道の周りは、車道との分けがされ歩きやすく緑も多い。

宮坂という地名あたりには、「万葉の小径」という万葉集に詠まれた草花が植えられている場所があった。ほどなく東急世田谷線踏切や住宅地を過ぎると、豪徳寺の山門が見えてきた。

山門手前の参道両側には太い松があり、歴史の深さを感じさせられた。豪徳寺は、井伊家の江戸での菩提寺で、井伊直弼をはじめ歴代の藩主・正室たちの墓が302基もあるとのこと。まさに圧巻！ また、豪徳寺は、「招き猫」発祥の地ともいわれ、昨今外国人にも人気があるとのこと。この日も数名の外国人が来ていた。



30分ほどの見学・休憩後、すぐ近くの「世田谷城址

公園」へ。城址といっても、小高い小さな丘という感じ。しかし、世田谷城は本丸が現在の豪徳寺付近にあり、城の一部が、現在の公園とのこと。歴史の長さを感じさせる。

落ち着いた感じの住宅街や小学校・国士館大学を見ながら、区立若林公園へ。ここで昼食。昼食後、隣の松陰神社へ。

松陰が幕末の志士達を育てたとといっても過言ではない「松下村塾の模築」や、安政の大獄で刑死した「松陰の墓」等を見ると、日本の歴史に変化を与えた人達の息吹を感じさせる場所である。

吉田松陰 辞世の句

弟子宛

○「身はたとひ 武威野の野辺に朽ちぬとも 留め置

かまし 大和魂」

家族宛

○「親想ふ 心にまさる親心 今日の訪れ 何と聞くら

ん」

この日は七五三？でお参りの家族もみられた。

松陰神社で神々しい雰囲気を感じた次は、環七を横切って聖徳太子を祀る「円泉寺」で小休止。

円泉寺を出たら、ひたすらゴール地点の池尻大橋を目指す。

途中、烏山川緑道が終わり、北沢川緑道と合流し目黒川緑道と呼称を変える地点を通った。緑道左右には、鯉が泳いでいる小川もあり都会のど真ん中とは思えない雰囲気だった。

13時30分頃、雨にあうこともなく無事ゴールに着いた。

烏山川緑道は、万葉集・豪徳寺・世田谷城址公園・松陰神社・円泉寺、と歴史にゆかりのある神社・仏閣が緑道に沿ってあふれており、ていねいに整備・管理されている緑道でした。

蒸し暑く汗をいっぱいかきましたが、心地よいウォークでした。

(会員：佐藤 修悦)

2023年10月7日(土)

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

JR西立川駅に降り立つと、風が爽やか！薄い鱗雲越しの日差しもやわらかい。絶好のウォーク日和！

参加47名。久しぶりに参加された伊東さんのリードで、公園前の木陰で準備体操。

公園に入場するとすぐメタセコイヤの大木、豊かな茂りで優しく迎えてくれているような気がする。右手に水鳥の池を眺めながら、いざ出発。開園直後なので湖岸のボートハウスやレイクサイドレストランも人影なし。皆さん早くコスモスに会いたいのか、歩行速度が早い。シンガリを勤める私は時々小走りをして遅れないようにと心がける。みんなの原っぱ手前のハーブの丘には、コキアがすでに枯れており、これが真っ赤に紅葉するのだろうか？疑問を残したまま、樹林帯に行く。

バーベキュー広場や運動広場を通り過ぎ、みんなの原っぱの広さに感嘆しながら桜の園、トンボの湿地を抜け、日本庭園へ。ここは自由散策とする。池の周りを巡る人、盆栽苑をのぞく人、それぞれ。池端の欽楓亭ではお抹茶をたのしめるとのこと。我々はお抹茶をいただくことにする。池を眺めながらお茶の点てられるのを待つ。池の水は透き通って底の砂利が輝いている。冬になるとこの池には水鳥が集まり憩う姿が見られるが、今日は静かだ。時折蜻蛉が水面を叩いて？いる。爽やかな風に秋を実感する。待つこと7～8分。一人分ずつ小さなお盆で運ばれて来たのは菊の花を模した上生菓子和紅葉をあしらったお茶碗にたっぷりのお抹茶、なめらかに綺麗に泡立てられていて美味しくいただいた。一服610円。

日本庭園前に再度集合。こもれびの里を目指す。ここでも自由散策とする。こもれびの里は農作業を体験することができる。高いところには蕎麦畑があり、ちょうど白い花が咲いていた。よく見るともうそばの実が結実していた。稲も刈られて稲架に掛けられている。広場では胡麻の脱穀？をしていた。束ねた胡麻をさかさまにして棒でたたくと黒い粒がパラパラと落ちる。其れが胡麻。たたいているのは幼児だった。隣では落花生の収穫も。

小学生低学年くらいの子が挑戦していた。

われわれの目的はコスモス。花の丘を目指す。そこは黄花コスモスの丘。レモンイエローのコスモスが丘をなしている。三々五々山道を登り下りしながらコスモスを楽しむ。再度集合してみんなの原っぱへ。昼食休憩。ケヤキの大木の木陰でお弁当をひらく。

暑くもなく、寒くもなく、急な登りもなく、爽やかな優しい風につつまれた、楽しいのんびりとしたウォーキングでした。

(理事：須古悠美子)



## 2023年10月21日(土)

### 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

ウォーク当日10月21日(土)は薄曇り日のスタートとなった。風が少し冷たく感じられた。総勢23名(うち3名が他協会からの参加者)で9時30分過ぎに所沢駅東口より5分未満の長者久保公園をスタートした。西武池袋線の踏切、昌平寺、熊野神社を経て航空記念公園に到着した。

フリーマーケットが開かれており人だかりが見られたが横目に見てコスモスの畑に到着した。赤とピンクのコスモスの花は見事な眺めであった。

ここで4名が行方不明になる事件が発生。20分ほど連絡を取り合ってようやく全員集合、次の目的地に向かって航空記念公園を後にした。ここで他協会からの参加者3名が帰られることになり、残念であった。

航空記念公園より南下して東川桜通まで来たらここから川沿いに東所沢方面に向かって歩き出した。途中老

人福祉センター牛沼荘でトイレ休憩を取った。

正午近くに所沢観光情報・物産館YOK-TOKOに到着、ここで昼食を取った。当初東川向かい側のサクラタウンにて昼食を取る予定だったが、物産館の方がテーブル・椅子もそろっており、20人ぐらいのグループに取っては最適な昼食場所だった。物産館では昼食をはさみ、めいめいで買い物も楽しんだ。

昼食後物産館を出発、サクラタウンを通過して次の目的地清瀬金山緑地に向かって進んだ。

柳瀬川沿いの金山緑地公園にてトイレ休憩、金山調節池を経てコスモス畑に到着した。

このコスモス畑は約2,000坪の広さで、個人の方が維持・公開してくださっているとのことで、所狭しと赤・ピンクのコスモスが畑を埋め尽くしていた。コスモスの花を堪能した後、東福寺を経由してゴールの東所沢駅まで歩いた。

今回も歩行途中はぐれた人が出たことで、グループウォークの難しさを痛感した次第です。

(理事：下之園 久)



## 2023年11月11日(土)

### 第179回 定例ウォーク

#### 町田薬師池公園と自由民権資料館見学

小田急線玉川学園前駅町田市玉川学園コミュニティセンター前に9時半に集合したのは、会員31名、他協会1名計32名。雨は降ってはいないものの風が強くそれまでの気温と比べるとかなり寒さを感じるスタートとなりました。(実踏日の8月19日とは約20℃の気温差がありました。)

先導は小松理事と私。玉川学園正門前を左手に折れ、市立博物館前を通り坂道を上り、上り、下り又上った先に本町田遺跡公園がありました。そこでは縄文時代、弥生時代の住居を見学しました。住居は以前7棟あったようですが今は2棟のみとなっております。東京でこの様な遺跡を見ることが出来るとは感慨深いです。一方、その場所は丘の頂なので遠くの山々を見ることが出来とても気分爽快でした。

この公園を後にして大きな藤の台団地の脇を通り鶴川街道を横切り、町田えびね苑雑木林を左に見ながら鎌倉街道に出て薬師池公園を裏門から入りました。少し秋の色を感じられる雑木林の中に歩みを進めました。紅葉はこれからが本番の様ですが緑の木々の中に少し朱や黄色に染まった様子は、何とも趣がありました。(このような様子を昔の人は“いとをかし”と感じていたのでしょうか?)公園内の一部の木には雪囲い(冬囲い)が施されておりました。これを見て“もうそんな時期なんですね!”と思いました。その一方でこの時期に桜も咲いて温暖化を目の当たりにした気がします。薬師池公園の先には蓮田がありました。今はもう今年の蓮の成長は終わり結構枯れてきておりましたが、実踏した8月

はきれいな蓮の花やその蕾の可憐なそして凛とした表情を見ることが出来ました。蓮田の中に散歩道があることも、8月には蓮の成長の為、伺い知ることが出来ませんでした。

この後民権の森（町田ぼたん園）に寄り、鎌倉街道から芝溝街道に入り、自由民権資料館を見学、館内では学芸員さんから説明を受け、今回の定例ウォークは終了となりました。

解散後結構な人数の方がバスを使わずウォーキングで駅に向かわれていました。

お日様はあまり出ていませんでしたが、とても良いウォーキング日和になったのではないのでしょうか？この様なコース選定をして頂きありがとうございます。

（会員 田中裕子）



2023.8.19 実踏時の蓮の花

**2023年11月25日（土）**

## 第5回 花シリーズウォーク

### 紅葉の高尾山ハイキング

高尾山口駅に電車が停車し、ドアが開くと、登山姿の人たちが大勢走って改札口に向かうので唖然としました。さすが、年間登山者数約300万人！ギネスが認定する世界一登山者数の多い山です！そして、この日は高尾山の紅葉ピークということで、今回は集合時間をいつもより30分早くし「のぼり」や「旗」の本数を増やし、集団行動がスムーズにできるように配慮しました。

この冬一番の寒さになるという予報もありましたが、参加者は32名。登山コース19名、ケーブルカーコース13名に分かれて出発しました。2コースに分かれてのウォークは、初めてだったので、携帯電話でコースの先頭同士が連絡をとりあい緊張してスタートしました。

高尾山のケーブルカーは日本一の急勾配で約31度。高尾山の麓から中腹の間（標高472m）を結んでいて、車窓から見える紅葉の景色は素晴らしかったです。1時間は待つと言われたケーブルカーですが、思いのほかスムーズに乗れたので、休憩回数を増やして、ゆっくり山道を歩いて行きました。

お団子屋さん前での休憩は少し長めで、景色を楽しみながら、山頂にゆっくり向かい、予定時間より一時間近く早く山頂につき、各々おやつを食べたり、写真を撮ったり、のんびり休憩時間を楽しみました。

倉光さんからの連絡によると体調を崩した方がいらして、3名の方が登山コースから麓に戻ったとのことでしたが、もともと健脚の方々だったので、麓に戻り、リフトで高尾山駅迄行き、山頂



まで歩いたそうで、あの混雑の中、奇跡的にちゃんと合流できて、全員一緒に昼食場所の紅葉台に向かいました。

紅葉台への道は、全員が楽に歩けるようにと高尾山を知り尽くした倉光さんが選んでくださった道で、頂上の雑踏からは考えられないくらい静かな道でした。落ち葉をサクサクと踏みしめながら、盛りを過ぎた紅葉や紅葉の美しい木々を眺めながらしばらく歩くと紅葉台に着きました。

紅葉台には茶屋があり、アツアツのなめこ汁やおでんを買ってテーブル席でお弁当を食べる人、日向にレジャーシートを敷いてお弁当を食べる人等、あの混雑した山頂では考えられないくらいゆったりとした時間を過ごせましたが、時間が経つにつれて混んできて、薬王院のあたりからはこれから山頂を目指す人で混みあっていました。2時を過ぎるとケーブルカーは混雑しますという放送を聞きながら、朝の出発式で変更のお知らせした通りに下りケーブル乗場でIVVをお配りし解散しました。

あの混雑の中、2つのコースも山頂で出会え、戻った方々とも出会え、ハラハラしましたが、どなたもケガなく、無事にウォークを終了できて、高尾の霊山に私達は守られていたのだと思わずにはいられませんでした。今回は「2023年度シリーズウォーク」の最終回だったため、年間全5回完歩された14名の方の表彰式も致しました。毎回のことですが、皆様にお願ひがあります。私達は団体行動をしていますので、万が一解散前に集団を離れる時は、必ずどなたかに連絡し、役員に伝わる様にしてください。これからも皆様とご一緒に安全に仲良く楽しく歩いて行きたいです。どうぞ宜しくお願い致します。

（理事 橋本彩子）

**2023年12月9日（土）**

## 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

寒暖差の激しい異常気象で新型コロナウイルスは減少しつつも、季節性インフルエンザとアデノウイルス感染症の増加が心配されましたが、当日は絶好の晴天小春日和に恵まれ会員35名・一般2名 計37名が京急大師線小島新田駅に集合スタートしました。

朝の太陽光を浴びると「幸せホルモン」と呼ばれる「セロトニン」がウォーキングで更に分泌されるそうです。

川崎殿町国際戦力拠点「キングスカイフロント」を目指し健康、医療、福祉、環境、の課題に貢献する世界最高水準の研究開発施設を見学しました。左手に多摩川を眺めながら進むと大きなヨドバシカメラ配送センターが目に入り、手前で「多摩川スカイブリッジ」を渡り中間地点で360°眺めて更に進み「羽田エ



アポートガーデン」1階で小休憩後「第3旅客ターミナル」屋上へ。飛び立つ飛行機を眺めていたら大好きなイタリアにもう一度行きたい思いになりました。ランチ、お買い物  
の希望があり、ここで解散になりました。

歩行を続け「羽田イノベーションシティ」に着くと大勢の喪服姿の行列があり、10月19日に57才で亡くなった Buck-Tick 櫻井さんの追悼献花式でした。

足湯スカイデッキは満員であったため、見るだけで天空橋駅から帰途につきました。歩こう会3回目の誇れる世界の羽田空港でした。

(理事:加納 みどり)

しかしこのような講習会に出席された方は心配いらないのです。本来なら多くの方に参加いただこうと思い、チラシを1500枚ポスティングし参加者を募りました。また400枚を個別に案内いたしました。会場の関係で定員40名としましたが、大勢見えたらしらどうしようなどと心配いたしました。が杞憂でした。なかなかうまくいきません。

それでも一定の効果が得られたと思われる企画でした。皆様ありがとうございました。

(理事長:近藤 和義)

## 補助金事業 実施報告

### 2023年度 武蔵野市補助金交付事業

#### 『フレイルを正確に知って健康寿命を延ばそう』

今年度の武蔵野市補助金事業は【「フレイル」を正確に知って健康寿命を延ばそう】としました。

最近報道などで「フレイル」という言葉がよく聞かれるようになりました。フレイルとは、社会とのかかわりが薄くなる、食事が少なくなる(体力の低下)、筋力が弱くなる(運動機能の低下につながる)、この負のサイクルが寝たきりの状態に近づけると言われています。

幸い私共の会員は「歩こう会」で社会参加と運動があります。食事もお話からしっかりととられていると思われま

す。しかしながら様々なことに参加されない方も多く、知らないうちにフレイルに落ち込んでいくということは考えられます。

講習の開催場所はかたらいの道市民スペースを借り、了徳寺大学教授、武内 朗先生に講演をお願いしました。

開催日時は11月16日及び23日両日に行いました。

内容は同一のため参加状況を危惧しましたが、両日とも35名を超え、武内教授の巧みな話し方によって講習時間の2時間が長く感じられない状況でした。



講習の中で特に強調されたのが運動機能の維持でした。「運動することによって食事がおいしくなる。おなかを満たされると外に出たくなる。この事は好循環です。反対の循環に陥らないように運動しましょう。難しいことはありません。」と体の動かし方を示され、筋肉は運動の仕方ですらいつでも復活してくれることを教えてくださいました。

せっかく受けた講習は、聞いただけでは筋力増加につながりません。参加された皆さんは持ち帰って運動されていることを期待します。

## ホームページ情報

[1] 2月度 例会案内はございません

[2] 会報第60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

※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

### 2023年度 シリーズウォーク表彰

「2023年度シリーズウォーク」で全5回完歩を達成された14名の皆様です。おめでとうございます。11月25日に表彰されました。

秋元 美恵子・伊東 大輔・北村 スミ子・

小松 巧・近藤 文子・近藤 和義・下之園 久・

菅 政則・田中 裕子・田村 一枝・峰田 則子・

元木 満生・山田 庸子・渡部 美恵子

(アイウエオ順・敬称略)

### 会員ニュース

2023年12月26日現在、新たに入会された方はおられませんでした。

