

2024年10月1日

MVA

むさしの歩こう会

第063号

☎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 武蔵野市補助金事業について

フレイル講習会「フレイルに陥らないためには」

武蔵野市では地域貢献をしている NPO（特定非営利活動法人）に対して補助金を交付しています。

むさしの歩こう会でもこの制度を活用し、毎年様々な対象事業を行ってまいりました。昨年は「フレイルを正確に知って健康寿命を延ばそう」のタイトルで行いました。

日本は世界でも最高位の長寿国になっています。年齢統計には、平均年齢、平均余命、健康寿命などがあります。ここで重要なのは健康寿命です。

健康寿命の平均は、統計では女性 75 歳、男性 72 歳となっています。そうすると歩こう会のメンバーは相当数が健康寿命の平均を超えています。

健康寿命は「健康上に問題なく日常生活を送れる」と定義されています。

今、平均寿命はおよそ女性 87 歳、男性 81 歳とあらわされています。平均余命は女性 80 歳で 11 年、男性 80 歳で 8 年となっております。

例えば 80 歳の女性は平均余命 11 年、91 歳平均です。しかし健康寿命は平均 75 歳、あくまで平均値ですが 16 年の差が出てきます。すなわち重要なことは健康状態をできるだけ高年齢まで保つことです。

ここで先ほどの「健康上・・・」の言葉は体の状態をどこまでを指すのかを検証します。

例えば私は昨年大腸を切除し、様々な薬を飲んでいますが。しかし術後の日常生活はこれまで通り行うことができます。ほかにも多くの薬を飲んでいても通常の生活を送っておられる方も多くと存じます。これらの方は健康体とは言えないかもしれないが、日常活動は全く影響がないのです。

したがって食べて、動けて、いろいろな楽しみを味わえる、人と会う楽しみをもてる、このことができなくなると「フレイル」になっていく可能性があります。

安心してください。歩こう会で活動されている方はフレイルに陥る心配は少ないのです。

この度の講習会は「フレイルに陥らないためには」と言う内容です。皆様にはぜひご参加いただき、少しでも長く健康で活動できる方法を体得していただければと存じます。

○開催日時 2024年11月15日(金) 午後2時～

○開催場所 武蔵野公会堂

武蔵野市吉祥寺南町 1-6-22

(理事長 近藤 和義)

食べ物の心配

理事長 近藤 和義

皆様こんにちは。皆様はお米を月にどのくらい召し上がりますか？ご承知のように日本は瑞穂の国と言われており、昔よりお米を主食としておりました。

しかし最近小麦食（パン食）が大変増え、消費量はその差が少なくなってきました。小麦の生産は日本の気候風土に適さないため生産量が大変少なく、使用する量のほとんどを輸入しなければなりません。

野菜はほとんどが国内産と思っておられますか？残念ながら輸入品であふれています。しかし家庭菜園を行っている方が「少しの面積でも食べきれない収穫がある」といっております。したがって日本の畑でしっかり作れば輸入しなくてもよいのではないかと考えがちですが、輸入野菜の値段が格段に安いこともあって、競争原理が働くと農家が生産しなくなってしまうことになりました。

牛肉、豚肉、鶏肉など肉類は相当量生産されているように見えます。しかしこのエサとなる飼料はほとんどが輸入に頼っています。すなわち国産肉といっても飼料の輸入がなくなればそれは成り立たないことになります。また輸入肉類は値段も安く手ごろなため、市中には多くの輸入肉が出回っています。

したがって日本は食の相当量を輸入に頼っているのです。

いま世界的に大きな気候変動に見舞われ、日本でも猛暑日や大雨による水害が発生し、なかでも温度分布は日本が温帯から亜熱帯になったのではないかと感じます。

また日本近海を含め海水温が上昇しています。人間は、寒ければ服を着る、暑ければ空調など対策ができます。しかし海の中の生物は水温の変化に敏感で、水温が2度変わるだけでも生存できなくなるといわれています。報道にもあるので気に留められた方も多いと思います。

農作物も今まで生育していたものが温度によって育たなくなったり、変化したりとこれまでに想像できないことが起こってきました。

いまテレビ広告【「最後の一粒まで食べなさい」しかし世界には「最初の一粒子」を食べられない人も大勢います】をご覧になった方も多いと存じます。

ここまで地球がおかしくなってくるという私たちにこの状況が起こってくるかわかりません。

私たちは歩けることに感謝し、おいしくいただける昼食に感謝し、仲間と集えることに感謝し、次の日に朝日を見られることに感謝して過ごしましょう。

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63回カルチャーウォーク

『横須賀軍港巡り』と記念艦『三笠』見学

開催日時 2024年10月5日(土) 午前9時30分集合
集合場所 JR横須賀線 横須賀駅
改札口を出て左のヴェルニー記念館前集合
解散場所 京浜急行 横須賀中央駅 14時頃
歩行距離 約6km
別途費用 軍港巡り費用1800円 三笠入艦料500円
歩行コース ヴェルニー公園(スタート)～汐入棧橋～
(約45分間)横須賀軍港巡り～どぶ板通り～三笠公園
(昼食)～記念艦『三笠』見学～三笠ビル商店街～京急
横須賀中央駅(ゴール)

今回は、アメリカ海軍や海上自衛隊の艦船を間近で見られる日本で唯一のクルージングツアー『横須賀軍港巡り』と世界三大記念艦『三笠』の見学を企画致しました。

JR横須賀線、横須賀駅の改札口を出ると左手に広がる横須賀港沿いの公園が、フランス庭園様式を取り入れたヴェルニー公園です。ここには横須賀製鉄所建設に尽力した小栗上野介(おぐりこうぜいのすけ)とフランス人技師レオンス・ヴェルニーの胸像や『ヴェルニー記念館』があります。

この記念館には、1866年にオランダから横須賀製鉄所に輸入されたスチームハンマーが2台展示され、国の重要文化財に指定されています。横須賀の近代歴史遺産やスチームハンマーを紹介する映像等がご覧頂けますので、見学希望の方は、少し早めにいらしてご見学下さい。(入館無料)

遊覧船には汐入棧橋まで歩いて乗ります。海上自衛隊横須賀基地と米海軍極東基地の一端等、一般に立ち入りができない施設を船上から見学できます。間近に迫る米海軍や海上自衛隊の艦船が並ぶ光景は圧巻で案内人の方がその種類や名前、役割などをわかりやすく説明してくれます。

下船後、どぶ板通りを散策し、「日本の歴史公園100選」に選ばれた『三笠公園』に向かいます。ここで昼食と戦艦『三笠』の見学。見学後は、全国に先駆けて建設され60もの店舗が並ぶ共同ビル『三笠ビル商店街』を通り横須賀中央駅で解散です。今回も盛り沢山のカルチャーウォークですので、多くの方のご参加をお待ちしています。



(文：橋本 彩子)

第186回定例ウォーク 小江戸・川越の街歩き

開催日時 2024年10月26日(土) 午前9時30分集合
集合場所 西武新宿線 本川越駅前広場
解散場所 西武新宿線 本川越駅 午後2時30分頃
歩行距離 約8km

歩行コース 本川越駅/スタート～産業観光館～熊野神社～蓮馨寺～大正浪漫夢通り～蔵造りの街並み(法善寺/WC・札ノ辻休憩所/WC)～札の辻～氷川公園/WC～川越氷川神社～川越城本丸御殿/昼食～三好野神社～富士見櫓跡～浮島公園～喜多院～仙波東照宮～東照宮中院通り～本川越駅/ゴール

鐘の街、蔵の街、古刹の街、小江戸・川越の街歩きは、本川越駅をスタート。

熊野神社の銭洗い弁財天で金運向上をお願い後蓮馨寺へ。蓮馨寺のおびんずる様。体の痛いところと同じ部分をなでると患部が良くなると言い伝えがあります。

その後、大正浪漫夢通りを進むと、石畳の商店街には石造りの洋館や木造3階建ての老舗ウナギ店、神殿のような柱が特徴的な川越商工会議所などが次々現れます。

仲町交差点から北側の札ノ辻交差点までの約400mは、国の「重要伝統的建造物群保存地区」に指定された蔵造り街並みです。保存地区の区間は重厚な黒壁の土蔵や観音開き扉の意匠、巨大な鬼瓦など、一棟一棟を見るたびにその迫力に圧倒されます。

川越のシンボル 時の鐘、蔵造り資料館、川越まつり会館、大沢家住宅、菓子屋横丁など川越の名所・蔵造りの街並みをゆっくりと見物後、川越氷川神社へ向う。

氷川神社は541年(欽明天皇2年)に創建され、室町時代に川越城が築城されると城下の総鎮守として崇敬され、縁結び、夫婦円満の神様として信仰を集めています。境内には高さ15mの大鳥居、江戸彫と呼ばれる精微な彫刻が全面に施された本殿、樹齢600年を超えるケヤキのご神木、絵馬参道、夏の祭事縁結び風鈴など様々な見どころがあります。

また、川越まつりは氷川持神社の例大祭です。1457年(長禄元年)に太田道真・道灌父子によって築城された川越城、その後、1848年(嘉永元年)に造営された本丸御殿場内にて昼食休憩とします。

城内に位置する三芳野神社はわらべ唄「とおりゃんせ」の発祥の神社。

午後、だるま市が有名で川越大師として親しまれる喜多院。3代将軍家光が、江戸城から家光誕生の間や春日の局化粧の間などを移築、500羅漢など建物の多くが重要文化財に指定されています。

南側に隣接する日本三大東照宮のひとつで徳川家康に縁ある仙波東照宮を見物後本日のウォーキングは終了とします。

(文：元木 満生)



第187回定例ウォーク

新選組の里探索 日野から高幡不動

開催日時 2024年11月9日(土) 午前9時30分集合
 集合場所 JR中央線 日野駅東口 東口広場
 解散場所 京王線 高幡不動駅 14時頃
 歩行距離 約10km
 歩行コース 日野駅東口広場～宝専寺～井上源三郎資料館～日野宿本陣～佐藤彦五郎資料館～日野生活保健センター～中央道～長い坂道～新選組ふるさと歴史館～甲州街道日野バイパス～萬願寺中央公園(昼食)～土方歳三資料館～石田寺～日野高校浅川を渡り高幡不動駅 高幡不動尊(解散)

皆さんは「新選組」と聞いて何を思い浮かべますか？書物、テレビや映画で目にした映像は、幕末に京都で活躍した様子が映し出されています。この度は新選組のふるさとといわれている日野市周辺を散策します。

なぜ日野が新選組のふるさとなのか。それは新選組の副長を務めた土方歳三、主要人物の井上源三郎をはじめ何人かの若者がこの地から新選組の隊員となったからです。

土方ら若者は名主「佐藤彦五郎」宅で剣術のけいこを行っており、後に天然理心流道場の試衛館を経て、幕府が募集した京都警備にあたる浪士隊に志願し、京都市中の尊皇派を弾圧する組織となり、新選組の名称を名乗ったといわれています。

子供のころ「鞍馬天狗」のラジオ放送があり、少年探偵団とともにその時間はラジオの前に座っていたことを思い出すとともに、新選組は悪い奴らと刷り込まれたような思いがありました。

実際は殺人集団ではなく、逮捕捕縛することが目的であると歴史書には記されています。

新選組が活動し始めたのは1863年で、その終焉は1867年、その期間わずか5年でした。その新選組の中核を担った一人が日野出身の新選組副長「土方歳三」です。

この度は、幕末に一世を風靡した新選組、その一翼を担った土方歳三、井上源三郎のゆかりの地を訪ね当時の思い浮かべてみましょう。

(文：近藤 和義)



第88回定例ウォーク

横浜市鶴見区 三ツ池公園から總持寺

開催日時 2024年11月23日(土) 午前9時30分集合
 集合場所 南武線 尻手駅 駅前広場
 解散場所 JR線 鶴見駅 13時30分頃
 歩行距離 約8km
 歩行コース 尻手駅/スタート～鶴見川遊歩道～末吉橋～三ツ池公園(昼食休憩)～国道1号線～鶴見獅子ヶ谷通り～総持寺(WC)～鶴見駅/ゴール

当初計画では「三ツ池公園から獅子ヶ谷市民の森」でしたが、獅子ヶ谷市民の森が手つかずの自然状態でウォークには適さないため、今回はJ R鶴見駅近くの曹洞宗大本山 総持寺にルート変更して実施いたします。

「神奈川県立 三ツ池公園」は総面積29.7ha(約9万坪)と広大な公園です。かつては灌漑用ため池としてつくられた3つの池(下の池・中の池・上の池)を中心に日本さくらの名所100選に選ばれたおよそ70品種・約1,000本の桜をはじめとする樹林地に囲まれた運動施設を含め、よく整備された風光明媚な総合公園です。



「總持寺」は正式名を諸嶽山 總持寺と称します。越前・永平寺と並んで、日本における曹洞宗の中心的な寺院(大本山)です。境内敷地面積は約15万坪あり、横浜市鶴見区の広域避難場所の1つに指定されています。

尻手駅前をスタート。鶴見川川沿いの遊歩道へ。末吉橋を渡り、約3kmで三ツ池公園に到着。ちょっと早い昼食休憩とします。園内をごゆっくり散策してください。

昼食後は国道1号線(第二京浜)を渡り、鶴見獅子ヶ谷通りを進み、総持寺に到着。境内には仏殿、大祖堂をはじめ多くの堂宇がありますが、本尊釈迦如来像を安置する仏殿よりも、道元、瑩山紹瑾など歴代の祖師を祀る大祖堂の規模が大きいのが特色です。曹洞宗系私立大学 鶴見大学などの学校施設もあります。

石原裕次郎や第47代内閣総理大臣 芦田 均の墓所、またアントニオ猪木の像もあります。

總持寺を後にして約5分でゴールのJ R線鶴見駅です。

(文：小松 巧)

第4回シリーズウォーク

伊豆堀・野火止用水散策と平林寺の紅葉鑑賞

開催日時 2024年12月7日(土) 9時30分集合
 集合場所 西武池袋線 清瀬駅 南口広場
 解散場所 JR武蔵野線 新座駅 午後2時頃
 歩行距離 約10km

歩行コース 西武線清瀬駅南口(スタート)～野火止橋～野火止用水緑道(伊豆殿堀)～西堀・新堀コミセン～西堀公園～史跡公園(トイレ休憩)～本多緑道～新座市民総合体育館(昼食・トイレ)～陣屋敷橋(関越自動車道)～

平林寺堀～平林寺～睡足軒の杜～平林寺大門通り～新座市役所～こもれば通り～野火止変電所～ふるさと新座館（農産物直売センター）～新座駅（ゴール）

今回のウォークは、初冬の野火止用水緑道をメインに歩き、広大な敷地（約13万坪＝東京ドーム9個分）を誇る臨済宗金鳳山平林寺で紅葉を鑑賞します。

野火止用水は、1655年（承応4年）川越藩主であり徳川幕府・老中職 松平伊豆守信綱により武蔵野開発の一環として、関東ローム層の乾燥した野火止台地開拓のため、生活用水の確保を目的として作られた用水路で、工事期間約40日で完成したといわれています。この用水は多摩郡小川村（現在の小平市）から野火止台地を経て新河岸川に至るまでの全長25kmにも及んだそうです。豊かな水を得た土地の人々は、この工事に深く感謝して「伊豆殿堀」とも呼びました。

平林寺は、1375年（永和元年）現在武蔵野国（武州）、現さいたま市岩槻区平林寺に創建、開山は当時の鎌倉建長寺住寺であった石室善玖禅師、開基は岩槻城主春桂蘆沢（うんたく）居士（大田備州守）。臨済宗妙心寺派の大寺院で、1663年（寛文3年）松平信綱の遺志を受けて、子の輝綱が菩提寺として野火止に移しました。大河内松平家一族の廟所があります。



清瀬駅をスタート、野火止橋から野火止用水緑道にはいり、約1時間ほど進み、史跡公園でトイレ休憩、新座市民総合体育館で昼食休憩となります。陣屋敷橋（関越自動車道）を渡り、再び野火止用水緑道へ。約500mで平林寺総門（入口）到着、紅葉鑑賞となります。境内は広大で、紅葉シーズンのため多くの人で賑わい、野火止用水の支流である平林寺堀が流れ、松平伊豆守信綱公墓もあります。

平林寺大門通りからこもれば通りを経て、再度野火止用水緑道へ。川越街道を渡り、ふるさと新座館で小休憩。ここでは新鮮野菜が販売されています。この後は新座駅まで歩き、ゴールとなります。

（文：下之園 久）

第189回定例ウォーク

新宿建築100景・街歩きと忘年会

開催日時 2024年12月21日（土）午前9時30分集合

集合場所 新宿駅西口 B1F 西口交番前

解散場所 JR線 高田馬場駅 13時頃

歩行距離 約5km

歩行コース 新宿駅西口交番前/スタート～西新宿高層ビル群～新宿中央公園(WC)～中野氷川公園(WC)～東中野駅～早稲田通り～上落合公衆トイレ(WC)～早稲田通り～高田馬場駅/ゴール 忘年会場へ。

2024年最後のウォークは、公益社団法人 日本建築家協会(JIA) 新宿地域会が明治時代から現代にいたる新宿の建築物を「新宿建築100景」として発行、このうち今回は新宿駅西口高層ビル群7箇所をめぐり、高田馬場

での忘年会で締めとします。

公益社団法人 日本建築家協会は1886年 東京駅・日本銀行本店を設計した日本近代建築の父 辰野金吾らによって設立された1886年の造家学会が起源です。その後1987年 丹下健三が初代会長になり、再結成されました。当協会は国内唯一の建築家団体です。

1960年から始まる新宿副都心構想のうち最初に整備された坂倉準三設計の新宿駅西口広場をスタート。新宿高層ビル群へ。7箇所のビル【新宿エルタワー(清水建設)、モード学園コクーンタワー(丹下憲孝)、新宿センタービル(大成建設)、新宿三井ビル(三井建設・日本設計・武藤構造力学研究所)、京王プラザホテル(日本設計・武藤研究室・鹿島・日建設計)、新宿住友ビル(日建設計)、東京都庁舎(丹下健三)]を仰ぎ見ながら新宿中央公園まで進み小休憩。



山手通り(環状6号)を北上し、中野氷川公園で小休憩。JR東中野駅前を通過、東西線・落合駅信号を右折、早稲田通りへ。途中上落合公衆トイレに立ち寄り小休憩。再び早稲田通りを東北東に向かい、ゴールの高田馬場駅へ。この後忘年会場の「馬場横丁」へ向かいます。

今回昼食休憩はございません。

（文：小松 巧）

例会ウォーク実施報告

2024年6月29日（土）

第60回カルチャーウォーク

武蔵野焼却場見学と2024年度総会

梅雨最中のウォーク、天候が心配されました。前日の28日はあちこちで線状降水帯が発生し、浜松では6月の観測史上最大の雨量を観測したとか。水害のないことを祈るばかりです。

ウォーク当日はどんよりした曇り空ですが、カンカン照りでないので、歩くにはちょうど良い日和です。JR中央線の武蔵境境南ふれあい広場を9時過ぎに出発。

戦時中、中島飛行機製作所の為に敷かれた引き込み線が、戦後整備され、遊歩道となっています。それを北上し、武蔵野中央公園へ。

その東側に武蔵野クリーンセンターがあり、ここが今日の見学場所。10時過ぎには到着。武蔵野市議会議員で当会の理事でもある与座さんの説明案内で施設を一回り見学いたしました。武蔵野市内の各家庭・事業所から収集されたごみのごみピットに投入されます。ごみピットは5階建てのビルの高さ匹敵し市内から出るごみの約6日分をためることができるとのこと。ピットのごみは均一に燃やされるように、クレーンバケットにより

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63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

攪拌され焼却炉に投入されます。3時間かけて850℃以上で燃やし、熱も排ガスも、灰も再利用され、発電もされ、クリーンセンターだけでなく、市役所や、スポーツセンター等でも利用されています。排ガスや収集車の集中等で、近隣住民に嫌われる焼却場です。またクリーンセンターは運転するための維持管理費が巨額の為複数の自治体で事務組合を作り、負担の軽減を図るのですが、武蔵野市は単独で行っている数少ない焼却場です。市によりごみの収集ルールが違うことも知りました。

私の住む西東京市は近隣三市の合同組合方式です。細かく分別し、プラスチック類は再利用されます。

見学終了後、総会場の西久保コミュニティーセンターへ。ウォーク参加者44名。総会参加者37名、委任状36名。下之園氏の進行により議長選出。与座氏の議事進行により、全議事全員の賛成により承認され、終了いたしました。その後懇親会にうつり、和やかに立食パーティーを楽しみ、13時30分にすべて終了いたしました。お疲れ様でした。



(理事:須古 悠美子)

2024年7月24日(水)

第61回カルチャーウォーク

警察博物館と納涼会

「暑いね!!熱中症に気をつけよう」が朝一番の挨拶。平日にもかかわらず東京駅八重洲中央口に41名が集合。

11時過ぎに大丸百貨店に隣接する北町奉行所跡の石碑をみて約1.5km先の京橋・警察博物館に向かった。

約1時間の自由見学となった。夏休みのため子供の見学が多かった。6階建の館内は冷気で気持ち良かった。12時20分に正面玄関集合。

空を見上げると真っ黒い雲がみえた。今日も特別大雨警報が発令されている。天気が変わらぬうちに納涼会場に向かった。ニューヨー

ク、ミラノ、パリの有名ブティック店が並ぶ銀座通りから銀座4丁目交差点を地下道に入り、ニュートーキョーに13時前に到着。それにしても円安の影響で



銀座といえども外国人の多いこと多い事。理事長の乾杯の発声の後歓談。参加された皆さんで楽しいひと時を過ごした。参加者のみなさんご苦労さまでした。

(理事:芦田 敏武)

会員ニュース

2024年9月24日現在、入会された新たな仲間をご紹介します。(敬称略)

- 三鷹市 343 武本 明日香
- 武蔵野市 344 樽井 緋芙美
- 武蔵野市 345 山田 昌子

2025年度 ウォーク事業計画(案)提出のお願い

来年度(2025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「2025年度(令和7年)ウォーク事業計画(案)」にご記入のうえ、10月15(火)までにご提出願います。ご協力よろしくお願ひいたします。

《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。





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！

2024 年度武蔵野市補助金対象事業

日時：2024 年 11 月 15 日（金）
午後 2 時～ 4 時（1 時半受付開始）

是非ご参加下さい！

会場：武蔵野公会堂 第1・2会議室

武蔵野市吉祥寺南町 1-6-22 吉祥寺駅南改札(公園口)徒歩 2 分

講師：武内 朗氏（SBC 東京医療大学教授 理学療法士）

栄養指導：石川 由花氏（吉祥寺病院 管理栄養士）

申込：当日会場にて先着 100 名

費用：無料



フレイル予防で
楽しく！元気に！
長生き！！



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！