

	第064号	2025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

2025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。2025年の干支は乙巳(きのとみ)です。乙(きのと)は草木がしなやかに伸びる様子や、横へと広がっていく意味を持ちます。

また、巳(み、へび)は神様の使いとして大切にされてきた動物で、脱皮を繰り返すことから不老、不死のシンボルともされています。

人生100年時代、私たちも脱皮し、おおいに成長してゆきましょう。本年もよろしくお願いいたします。

昨年度のウォーク事業は天候にも恵まれ順調に推移してまいりました。中でも4月に実施した「あしかがフラワーパーク大藤鑑賞」バスウォークはお天気にも恵まれ藤の見ごろとあってたくさんの観光客でにぎわい、大変な混雑状態でしたが、見事に咲いた大藤、色とりどりの藤棚、山の斜面に見事に咲いたつつじなどどこを見ても花・花・花と感動を超える超感動を与えてくれました。また、2月実施の松田町の河津さくら鑑賞も菜の花、河津さくらと霊峰富士のコラボも期待できる事業です。

さて、2025年度事業計画は昨年同様、例会、カルチャー、花シリーズウォークで実施たく計画中です。

早春には羽根木公園の梅まつり、春は本場公園や隅田公園のリバーサイドのさくらや山下公園のバラ鑑賞。初夏は浅間山公園や野川公園の新緑、北山公園のショウブ鑑賞から八国山緑地の里山散策。秋には300万本の曼殊沙華が真っ赤に咲く権現堂公園や外苑のイチヨウ並木、紅葉の多摩湖畔・狭山丘陵など自然と季節を楽しみたいと思います。

また、渋谷から麻布・六本木。神田の古本屋街、合羽坂の道具街、浅草の仲見世通りなどの都心散策。納涼ウォークでは日本一高い麻布台ヒルズ見学後、テレ朝夏祭りで納涼のひと時を過ごします。

人気のバスウォークは富士山を背景に24000㎡の土地にピンクや赤、紫、白と約80万株の芝桜が咲誇り、思わず息を飲むような絶景が広がる富士芝桜を鑑賞します。

他にも神田明神、日蓮宗の総本山・法華経寺など神社仏閣見学等盛りだくさんの事業で皆様の期待に応え、たくさんの方々に参加できるよう鋭意企画中です。

4月発行の会報で詳細を記載します。ご期待ください。今年もみんなで愉快地、わいわいがやがや楽しく歩きましょう。

(事業推進委員会)

食べ物の心配その2

理事長 近藤 和義

2025年になりました。皆様はどのような新年をお迎えになりましたか？今年もよろしくお願いいたします。

「食べ物が心配」と題する拙文を第63号に載せました。この度はその2として日頃考えていることを皆さんにお示ししたいと存じます。

わが国では3年前よりの円安、全世界で起こっている気候変動や紛争、2024年問題による輸送コスト増大、人件費高騰、など多くの要因でほとんどの商品が値上がりしてまいりました。

食物も例外ではありません。コメが品薄になったと報道があった途端、コメ売り場が空になったとニュースになりました。原因は増大する外国からの旅行者が、おいしい日本のコメを求めたための消費拡大や在庫管理が影響したと報じられました。

思い出されるのはオイルショック時のトイレットペーパー騒動です。トイレットペーパーがなくなるとのうわさが流れ、ロコミで広がり、報道で更に拡大してしまっ。銀行の取り付けがうわさから起こったのと同様です。

様々な対策の結果コメ価格は落ち着いてきましたが、値段は高止まりで推移しています。

日本では「定価」を定めている商品があります。しかし独占禁止法によって定価維持を強要してはいけないことになっており、定価より安く売ることを妨げてはいけないことになっています。例えばチョコレートの売り方で有名なお店があります。通常買えば2~3千円するものが千円で買えます。どのようなルートだかわかりませんが、誰かが泣いているのでしょうか。本当にありがたく購入してよいのか疑問がわきます。

キャベツの産地で大量に生産された際は、出荷用の段ボールも買えないと、せっかくできた農産物をブルドーザーで踏みつぶしている報道が稀ではありますがありました。

考えさせられるのは、安売りは消費者にはありがたいが、製造者から消費者の流過程でだれが損しているか、無理をさせられているのではないかと思われることです。

このことを防ぐため下請法があります。しかしすべてに目は行き届きません。

生産者が十分な報酬を受けられる、安心して製品を作れる。我々消費者は安心して供給を受けられる。皆様はどのように考えられますか。

歩こう会も歩行を楽しみながら、安心して安全なお弁当を楽しみたいと思っています。

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190回定例ウォーク

新春 新宿山の手七福神めぐり

開催日時 2025年1月4日(土) 午前9時30分集合
集合場所 JR中央線 飯田橋駅西口
解散場所 新宿御苑前駅 13時頃
歩行距離 約6km

歩行コース 飯田橋駅西口(スタート)～ 神楽坂～善国寺～神楽坂坂上～経王寺～若松河田駅～巖島神社～大善寺永福寺～明治通り・東新宿駅～稲荷鬼王神社～区役所通り～歌舞伎町東～靖国通り～花園通り～太宗寺～新宿御苑前駅(ゴール)

***今回のみどころ：** 2025年新春ウォークのご案内です。年初は恒例であります七福神めぐりです。今年は新宿区を中心とした山の手七福神をめぐります。

最後のお参り地太宗寺「布袋尊」に到着。お参りした後に新宿御苑前駅にて解散となります。



(文：近藤 和義)

第64回 カルチャーウォーク

昭和レトロ館・漫画ミュージアム見学と新井薬師

開催日時 2025年1月18日(土)午前 9時30分集合
集合場所 西武池袋線 椎名町駅 南口広場
解散場所 JR中央線 中野駅
歩行距離 約8km

歩行コース 椎名町駅前広場/スタート～椎名町公園～区民広場富士見台～目白通り～交番～トキワ荘通り～お休み処～マンガステーション～トキワ荘跡～昭和レトロ館/見学～マンガミュージアム/見学～御霊神社～妙正寺川～哲学堂公園/昼食～哲学堂通り～新井薬師前駅～新井薬師～早稲田通り～中野駅北口/ゴール

***今回のみどころ：** 豊島区には、昭和初期から多くのマンガ家が暮らしていました。今回のウォークは、昭和を代表するマンガ家が暮らしていたトキワ荘通りの、トキワ荘マンガステーション、トキワ荘跡地・モニュメント、トキワ荘通り昭和レトロ館(見学)、トキワ荘マンガミュージアム(見学)等漫画が趣味の方にとっては魅力いっぱいの企画であると思います。



(文：元木 満生)

第5回 花シリーズウォーク

松田町の菜の花と河津桜鑑賞

開催日時 2025年2月22日(土) 午前9時30分集合
集合場所 小田急線 新松田駅 北口広場
解散場所 小田急線 新松田駅 13時30分頃
歩行距離 約4km

歩行コース 新松田駅(スタート)～ロマンス通り～寒田神社～県道72号～足柄防災～(国道246号・東名高速下)～西平畑公園(昼食休憩)～(東名高速・国道246号下)～新松田駅入口～新松田駅(ゴール)

***今回のみどころ：** 2024年度シリーズウォーク完結の第5回は、少し足を延ばして神奈川県西部に位置する松田町の早春を告げる菜の花、河津桜鑑賞です。2022年2月26日に実施予定でしたが、新型コロナウイルスが猛威をふるっていたため中止となり念願だったコースです。

「関東の富士見百景」に選定され約360本の河津桜と菜の花が松田山を春色に彩り、晴れた日には桜と富士山との饗宴が素晴らしい景色が見られます。



(文：加納 みどり)

第191回 定例ウォーク

旧三河島污水処分場から寛永寺および上野公園

開催日時 2025年3月8日(土)午前 9時30分集合
集合場所 京成本線 町屋駅
解散場所 JR線 上野駅
歩行距離 約6km

歩行コース 町屋駅(スタート)～旧三河島污水処分場～荒川公園(日野竜岩と秩父だけ桜)～夕焼け小焼の記念塔(第3日暮里小)～夕焼け小焼の記念碑(第2日暮里小)～寛永寺～上野駅(ゴール)

***今回のみどころ：** 今回のウォークは、旧三河島污水処分場、夕焼け小焼の塔(第三日暮里小学校)、夕焼け小焼の記念碑(第二日暮里小学校)及び寛永寺から上野公園を巡るウォークです。多数のみなさまのご参加をお待ちいたしております。



(文：下之園 久)

第192回 定例ウォーク

国立の大学通りと根川緑道のさくらウォーク

開催日時 2025年3月29日(土)午前 9時30分集合
集合場所 JR中央線 国立駅 南口駅前広場
解散場所 JR中央線 立川駅 13時30分頃

歩行距離 約8km

歩行コース 国立駅南口広場/スタート～大学通り/桜鑑賞～心身障害者福祉センター～さくら通り/さくら鑑賞～矢川上公園/WC～矢川緑地～多摩川～根川貝殻板橋～根川緑道/さくら鑑賞～柴崎市民体育館前/昼食予定～柴崎体育館駅～立川駅/ゴール

***今回のみどころ：** 国立駅南口からまっすぐ南に延びる大学通りは、大きな桜とイチョウの木が並び、四季折々、道行く人を楽しませてくれます。さくら通りは、その名のようにここも桜並木で、200本を超える桜はどれも大きく、道路を覆うように枝を張って咲き誇り、まさに「桜のトンネル」と化し見事な景観となります。

根川緑道には250本のさくらが植えられており、上流には山サクラが、下流には大正天皇即位を記念して植えられたソメイヨシノの並木が続いており、桜並木とせせらぎが調和し、心を和ませてくれます。



また、矢川緑地は立川段丘を水源とし、その周辺の湧水や雑木林は小規模ながら、ひとときわ良好な自然地形を形成しています。

本年度最後のさくら鑑賞ウォーク 多くの会員の皆さま方の参加をお待ちしています。

(文：元木 満生)

例会ウォーク実施報告

2024年9月21日(土)

第62回 カルチャーウォーク

府中市散策 大國魂神社と公園めぐり

2ヶ月ぶりのウォークで朝から多くの方が続々と集合場所に集まり、「酷暑の夏、外出を控えてエアコンの効いた家にもって過ごしていた」という声が漏れ聞こえました。朝9時、それぞれに熱中症対策を講じながら東府中駅前を出発。最初の目的地は「府中の森公園」、旧米軍府中基地の跡地で、運動施設が充実しているだけでなく、子ども用遊具や水遊び場、芝生の広場があって、家族で楽しめる場所になっています。

府中の森公園を出た後は、小金井街道、桜通りを経て馬場大門けやき通りへ。「馬場大門けやき並木」は大正13年に国の天然記念物に指定され、今年で100周年を迎える記念すべき年です。大國魂神社の参道でもあり、かつては両側に馬場があったそうです。緑に覆われたその景観、しばし、夏の避暑地を散策するような心地よさでした。

馬場大門けやき通りの先には、武蔵国の総社であり、東京五社の一社である大國魂神社の大鳥居が見えてきます。大國魂神社は大國魂大神を武蔵国の守り神とし

てお祀りした神社です。創建は景行天皇41年(西暦111年)5月5日、大神の託宣に依って造られたと伝えられています。大木が神社を取り囲む、荘厳な雰囲気の中、参道を歩いて、大鳥居、随神門、中雀門をくぐり、拝殿から本殿に向けて参拝しました。

大國魂神社を後に、国史跡 武蔵国府跡へ。大化の改新によって、武蔵国(現在の埼玉県・東京都・神奈川県の一部)がおかれ、その政治の中心地「国府」は現在の府中市に置かれました。そして、平成21年7月、大國魂神社境内地とその東側の武蔵国衙跡地区などが、国の史跡に指定されました。

お昼も近くなって気温が上がり、思わず「暑い、暑い」の声が漏れる中、次の目的地である東京競馬場が見えてくると安堵の声が上がりました。自動ドアを抜け、エアコンが効いた建物の中、広々としたフロアでは快適に一日を過ごせるように環境が整えられ、昭和の時代にテレビ画面を通してしか見たことのない競馬場を想像していた



人たち、特に女性達にとってはちょっとした驚きでした。地下1階にある映像ホールの大モニターでは競馬を楽しむことができます。その中で涼を取りながら、参加者はそれぞれにランチを取りました。

その後、熱中症警戒アラートの発令があり、東京競馬場で解散となりました。

参加者は合計40人(内訳: 会員34人、他協会1人、一般5人)でした。

(会員: 藤原 照子)

2024年10月5日(土)

第63回 カルチャーウォーク

横須賀軍港めぐりと記念艦「三笠」見学

人生初めての横須賀駅。改札を出ると・・・いきなり海と沢山の艦船が近い。雨の予報にもかかわらず会員31名一般3名の参加。

汐入棧橋から「横須賀軍港巡り」の船に乗り込む。船内では明るい声の女性が、湾を進むにつれ次々現れる艦船の番号を見ただけで、〇〇艦『〇〇』と種類役割と艦名をアナウンス。乗客は引き込まれあちらこちらに目を向けた。

湾をほぼ一回りした時、一時待機の汽笛。何か・・・とみていると、一艘の艦船とそれを前後左右から取り囲むように旗をなびかせた小さな数艘の船が横切って行った。それは護衛艦『むらさめ』。最近ソマリア沖で出没する海



賊による妨害や攻撃から日本の船を守る任務に赴くところだという。日本へエネルギーを安全に供給するために欠かせないらしい。海上自衛隊の棧橋に設営された数張りの白いテントの周りには、真っ白い制服の隊員や家族が沢山残って『むらさめ』乗組員に思いを送っていた。

ひとしきり降ってはやみ、やんではまた降る雨...むらさめという艦名のような今日の空と鉛色の海...先ほどの沸き立つような艦船見物の時とはちがうある感情と記憶が心の奥に小さな波紋をおこした。

それは、記念艦『三笠』の見学でますます強くなった。私事だが、父が若い頃第二次大戦で乗艦した『阿武隈』は、フィリピンレイテ島沖で攻撃を受け火災により沈没した。自らも腕と足に被弾した父は一昼夜油の浮いた海を漂った後、巡洋艦に助けられ、城崎でしばらく療養した後故郷に帰った。レイテ海戦の数少ない生き残りだった。

戦後上京し私たち家族と穏やかに暮らしている間にも、夜中の寝言で戦ったりうなされたりすることもあり、それは決まって戦争中の悪夢だった。若い心に受けた傷の深さを今も思う。『三笠』の艦内をあちこち歩き回りながら父のことを思っていた。

帰宅し売店で買った軍艦カレーを仏壇に供え、「おかげさまで私も孫たちも幸せに暮らしています。ありがとうございます。お疲れさまでした。」と言ったら...「もう、軍艦は思いたくないよ」と聞こえたような気がした。

(会員：氏家 和歌子)

2024年10月26日(土)

第186回 定例ウォーク

川越・小江戸の街歩き

秋の気まぐれ天気を心配したが、当日は薄曇り無風のウォーク日和となる。集合場所の本川越駅改札を抜け駅前に出ると大きく「ようこそ小江戸川越へ」と書かれた「時の鐘」風の大きな時計台が迎えてくれる。駅前広場には会員29名、一般参加7名、他協会2名の計38名が集い、見所多いウォークが9時40分にスタートする。

すぐの交差点の裏通りに入り川越熊野神社、向かいの蓮馨寺では皆さん、おびんずる様に身体の不調部分を触れ一安心の様子。

大通りを渡ると石畳の大正浪漫夢通り。木造3階建の200年以上続く老舗うなぎ店 小川菊など商店が連なり懐かしさを感じる。突き当たり手前角昭和2年に旧武州銀行支店として建てられ、今は川越商工会議所使用のギリシャ神殿風建物を左折し大通り仲町交差点に。

ここから北に札の辻交差点までの400mが保存地区蔵造りの街並みで左側には黒壁の大きな土蔵の商店が連なり壮観。

右側を進むと当時モダンな旧埼玉銀行支店の建物を見ながら川越のシンボル「時の鐘」に立ち寄る。再び大通りから裏路地を進むと子供の頃を思い出す昔懐かしい店構えが並ぶ菓子屋横丁に。ここで女性陣から買

い物タイムのリクエストがあり20分設定。先の北町休憩所で皆と合流とした。

休憩後、まつり会館の中を眺めながら通り過ぎ、向かいの最古の蔵造り大沢家住宅商家(国重要文化財)を見ながら札の辻交差点を右折川越市役所前に。ここには川越城築城太田道灌の銅像、大手門跡の石柱が見られた。

川越城中の門堀跡見学後氷川神社へ。近年パワースポットで若者、インバウンドの人達、七五三の家族連れで境内は混雑、珍しい小さな赤い鯛のおみくじをつり竿で釣り上げる場所は特に大混雑であった。夏場下見の時には本殿横から御神木間に無数の風鈴が下がった景色も取り外され見る事出来ず残念でしたが、板塀の隙間から見事な江戸彫の本殿を見る事が出来ました。高さ16mの木製大鳥居をくぐり神社を後にする。

市博物館、美術館前を通り川越城本丸御殿に11時40分着、休憩所で昼飯の間、唯一本丸御殿の見学時間が有りました。それも100円で!

午後から「とおりやんせ」わらべ唄発祥の地 三芳野神社参道経て富士見櫓跡を通り、3代将軍家光公を祀る喜多院に向かい小休止。境内では五百羅漢等が見られた。

すぐ奥がコース最後の日本3大東照宮の一つ仙波東照宮へと急勾配の50階段に躊躇するも、皆最後の力を振り絞り参拝。下りは慎重に無事着地。

ひと息付いた処でゴール目指しスタートする。13時半過ぎ産業観光館(小江戸里)に到着解散となる。

今回時間の関係で色々な施設見学をしませんでした。是非今度は川越名物うなぎを食べにのんびりと訪れてみてはいかがでしょうか!!!
皆様お疲れ様でした。

(理事：山本 喬)



2024年11月9日(土)

第187回 定例ウォーク

新選組の里探訪 日野から高幡不動尊

11月初旬とは思えない陽気のなか新選組の里を訪ねました。

新選組はご承知とは存じますが、幕末の京都警護の任についた農民や浪士からなる組織で、正規の京都警護隊とは別に組織された守備隊のような存在でした。

この度はその中核で活動した土方歳三、井上源三郎などの出身地で、若者時代を過ごした足跡を辿りました。

日野駅に集合し、最初に尋ねた宝泉寺は井上源三郎の墓所。静かな墓地の中に井上源三郎の碑と墓石が設置されている。そのうち井上源三郎資料館を訪ねる。資料館は日曜日のみ開館されている。

歩行を重ね、日野宿本陣に到着。この地は東京で唯一残された本陣で建物自体が歴史の証人のようにたたず

んでいる。この本陣の家主が日野宿名主の佐藤彦五郎で、ここに天然理心流の道場を開いていた。近藤勇、土方歳三、沖田総司、井上源三郎などの後の新選組隊士を送り出した後も後援者として活動していた。

次に佐藤彦五郎資料館を訪ねた。資料館は休館中であるが、民間の住宅のため見落としやすい状況である。

さらに新選組ふるさと歴史観を見学、日野からの新選組の足跡を見ることが出来、興味を惹かれる内容であった。

さらに歩を進め万願寺中央公園に到着、昼食休憩をとった。そののち土方歳三生家の資料館を訪ねるが休館中であった。次に訪ねた石田寺は土方家の墓所で、最も付近はそこいらじゅう「土方姓」のお宅ばかりで、しっかりと住所や姓名が分からなければ目的のお宅まではいかれない状況である。

したがって墓も土方だらけであるが、土方歳三の墓はしっかりとその存在を示していた。

新選組が活動したのは幕末、それも幕府が減じる直前直後の3年ほどであった。勤王派も若者主体であったが、土方歳三は34歳で没している。近藤勇34歳。坂本龍馬31歳、高杉晋作28歳でそれぞれ没したが、明治維新は多くの若者が活動し歴史の大転換を行ったが、志半ばで早逝した若者も大勢いたことの羅岸的一幕を垣間見ることが出来た。



石田寺を後にし、浅川を渡り歩行を続けるとゴールの高幡不動尊に到着。午後1時30分に解散となった。
(理事長 近藤 和義)

2024年11月23日(土)

第188回 定例ウォーク

横浜市鶴見区 三ツ池公園から總持寺

11月23日(土曜日)勤労感謝の祝日、前日の天気予報で晴れるも北風が強いとの事、いつもより厚着の防寒対策をして集合場所 南武線尻手駅に向かう。武蔵野線南武線の車中から時折り今秋初めて雪で真白になった富士山を見る事が出来た。

尻手駅に8時20分頃到着、駅前広場の日蔭は北風が吹き抜ける寒さ、時々建物の間より日が射す場所に皆が群がり出発を待つ。

当初の予定では三ツ池公園から獅子ヶ谷市民の森コースでしたが、実踏時 入口も分からず森が手つかずでジャングル化し危険な為、今回は總持寺、鶴見駅コースに変更となりました。

今回は参加人員、会員39名、一般5名の合計44名で9時40分スタートする。

鶴見川の土手に着く頃には、太陽も顔を出し暖かく感じるも末吉橋を渡るまでは北風を受けながらの足取りであった。環状2号線を暫く歩き交差点を左折し進むと、10時30分 神奈川県立三ツ池公園北門に到着、トイレ休憩する。

隣接する多目的広場では、チビツ子達が犬勢サツカーに興じていた。三ツ池公園の下の池、中の池に沿って歩くも、祝日とあつて犬勢の犬散歩の人達や家族連れの間を縫いながら歩く。木々も色付き上の池と中の池を抜ける通路は黄金色の銀杏並木で見事な景色であった。又、中の池だけに多くのカモ達が群がり泳いでいた。皆何でだろ〜何でだろ〜と話し合い、高台の展望台を過ぎて間もなくの11時頃昼食場所のパークセンターに到着。



食後の總持寺迄のコースは起伏の富んだ道のりであった。特に公園を出て末吉中学入口まで登りきり、其処から北寺尾二丁目までの急勾配の下りはスキー場のグレンデを思い出させた。

第二京浜(国道1号線)に突き当たり、横浜方面に進むと谷底を歩く様な感じで、突然目の前に巨大なアーチの高い響橋(通称メガネ橋)が現れ(※橋の下で手を叩くと響くそうです※)下を通り、東寺尾の交差点を左折、最後の不動坂を登り切ると鶴見鹿ヶ谷通りに出て鶴見駅方面に下る。

下見では気付かなかつたが、總持寺へのショートカットの道を地元メンバーの草柳さんに案内され境内に到着。時間短縮、体体温存大助かりとなり、感謝・感謝^_^。

總持寺は越前 永平寺と並び曹洞宗の中心的大本山で、敷地面積約15万坪と広大で、仏殿、巨大な大祖堂はじめ多くの建造物が見られた。特に世に知られる事になったのは、石原裕次郎、アントニオ猪木の墓があるという事で、犬勢の方が訪れる様になったそうです。我々も見学した後、表参道の山門近くで13時半解散となりました。

今回のコース、アップダウンの連続で皆さんお疲れ様でした。

(理事 山本 喬)

2024年12月7日(土)

第4回 花シリーズウォーク

伊豆殿堀 野火止用水散策と平林寺の紅葉鑑賞

12月7日冬の日差しの中、9時30分過ぎに清瀬駅南口をスタートした(参加者一会員33名及び一般4名の合計37名)。新小金井街道を横断して野火止橋まで南下、ここから水道道路(野火止用水沿い伊豆殿堀)に沿って北上。30分ほど歩いて西堀・新堀コミセンでトイレ休憩を行った。当初先の史跡公園にてのトイレ休憩を予定していたが、トイレの数が極端に少ない為(男子洋式一つ、女子洋式一つの二つのみ)、西堀・新堀コミセンにてのトイレ休憩に切り替えた。

30分ほどで史跡公園に到着したが、ここでの休憩は無しにして北上し、本田緑道までの歩道がない車道を歩いた。本田緑道に至ると車の往来もなく歩きやすくなった。途中左にそれ、林の中を抜け、総合運動公

園、マレットゴルフ場を經由して新座市民総合体育館まで進んだ。体育館で昼食休憩（トイレも借りる）、日差しも暖かく、階段に座りながら昼食・雑談を楽しんだ。昼食後、関越自動車道の上を横断して、平林寺堀沿いに進み、平林寺に到着した。混雑しているかと危惧したがそれほどでもなく、各自入山料 500 円を払ってスムーズに平林寺に入山した。一応有志でまとまって境内を一周して松平伊豆守信綱の墓、野火止塚

（九十九塚）、そして色鮮やかな紅葉を見学した（約 40 分程かかった）。平林寺の紅葉は陽の当たり具合が良く、映えて見えた。平林寺を後にして、平林寺大門通り、新座市役所、こもれび通りを歩き、野火止公園で小休憩、ふるさと新座館に到着した。ふるさと新座館（野菜等を販売）で買い物をする人、真っすぐ帰る人に分かれたので、ここでゴール解散となった。



（理事：下之園 久）

補助金事業 実施報告

2024 年度 武蔵野市補助金交付事業

『フレイルを予防するセミナー』

2024 年度の武蔵野市補助金事業は【フレイルを予防するセミナー】としました。

昨年は「フレイルを正確に知って健康寿命を延ばそう」と題して講習会を行いました。今年はまだ一度フレイルを取り上げ、多くの人に認知されるよう開催しました。

講演は 運動について SBC 東京医療大学教授 武内朗氏、食事指導を吉祥寺病院栄養科長 石川由花氏にお願いしました。開催日時は 11 月 15 日に行いました。

最初に武内講師の講演です。重要なことは運動によって体力の維持を図ることと述べられ、運動は過度なものではなく続けることが大切、と述べられました。

確かに過度な運動を行えば続けることが難しいと思われませんが、普通のことでも続けることの難しさはおなじように思えます。

続けることによって運動不足によるフレイルの危険は大幅に改善されることとなります。また対策として簡単な運動の実践指導がありました。簡単とは言われ



たが、日常使っている筋肉や運動機能はなかなか動かず、結構難しい状況でありました。

次に管理栄養士石川先生は、瀕死の猫の食事について話され、症状改善のための手立ては食物に勝るものはないと身をもって知った経験をはなされました。参加者にも食物のとりことの大切さがよく理解できたと思われました。

さらに水分の大切さを説かれ、高齢になると水分をとらなくなる。このことによっておこる脱水は大変怖い状況になる可能性が大きいと話されました。

特に耳が痛かった人も多かったのではないかと思います。それは、アルコールに対する説明で、アルコール飲料 1 に対して 1.2 の水分が体から出てしまうとのことでした。

食をしっかり取り、アルコールは適度に、水分の補給はこまめに忘れずに。身につまされるお話を謙虚に受け止めたいと思いました。

2 時間半にわたる両講師の話でしたが、大変参考になるお話をいただきました。皆様にはお持ち帰りいただいたのち是非活用くださればと存じます。

「フレイル」が社会的に問題にされてからおおよそ 10 年が経過しました。多くの報道やニュースで取り上げられるようになり、社会現象になるところまで来ました。

人はともすると社会とのかかわりが薄くなります。人と会うのがおっくうになるとなかなか家からでなくなります。その結果運動不足になり筋力が弱くなる、エネルギー消費が少なくなるため食が細くなります。

食事が少なくなる（体力の低下）、（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いてしまうと言われていいます。

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。皆様にはこれからもフレイルに陥らないよう是非ご参加ください。お待ちしております。

（理事長：近藤 和義）

ホームページ情報

[1] 2 月度 例会案内を 12 月掲載いたしました

[2] 会報第 64 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

会員ニュース

2024 年 12 月 24 日現在、新たに入会された方はおられませんでした。