

サロンゆる歩き(ハイキング)ニュース

2021年12・1月号
サロンゆる歩き(ハイキング)事務局

12月の月例ハイキング

【2112A】都心の紅葉めぐり ==難易度：ハイ中級==

残念ながら今年も新型コロナウイルスの為、皇居の「乾通り」の一般公開は中止になりました。その為、下記の通りコースを変更致します。

と き：12月5日(日曜日) 雨天中止

集 合：有楽町線・桜田門駅 3番出口(前方・新木場寄り) 午前8時50分

出 発：9時発

費 用：400円(交通費のみ・池袋基点)

申込先：リーダー：鈴木健二

携帯に電話するかSMSでお申込み願います。

凡例JR	-----
私鉄	+++++
バス	=====
徒歩

締切り：12月3日(金曜日) 17時まで

コ ー ス

桜田門駅 09:00……(10分)……日比谷公園(散策50分)……(15分)……大手門……(皇居東御苑散策・昼食2時間30分)……乾門……(5分)……北の丸公園……(北の丸公園散策1時間20分)……(10分)……竹橋……(25分)……行幸通り……(15分)……東京駅(解散)

(歩行時間 約2.2km 約80分) (散策・見学・昼食 約4時間40分) (合計時間・約6時間)

※復路案内

① 東京駅+++ (地下鉄・丸ノ内線)++++池袋駅

最初は日比谷公園を散策します。イチョウの紅葉、池に映えるモミジの紅葉が見頃であると良いですね。また、カワセミに逢えるかも。散策後、大手門から皇居東御苑を散策します。園内にはモミジ、トチノキ、ナンキンハゼなどの紅葉が楽しめると思います。そして色々な秋から初冬の草花が見られると思います。散策の途中で昼食を取ります。北桔橋門から出て次に北の丸公園を散策します。どんな木々の紅葉、草花、鳥に逢えるかな。散策後、お堀端を歩き皇室の公式行事や外国大使の信任状捧呈式などに使われる由緒ある道路「行幸通り」に向います。行幸通りのイチョウ並木の紅葉を見ながら東京駅へ。ここで解散します。解散後にショッピングと食事をして「丸の内イルミネーション」を見学する手もあります……

1月の月例ハイキング

【2201A】小石川植物園～小石川後樂園と新年会

と き：1月30日(日曜日) 雨天中止

集 合：東京メトロ丸ノ内線・池袋駅 ホーム中央付近 午前8時20分

出 発：8時32分発に乗車

費 用：990円(65歳以上)

交通費 340円(池袋基点)

入園料(小石川植物園) 500円

入館料(小石川後樂園) 150円(65歳以上) 一般300円

申込先:リーダー:鈴木健二

携帯に電話するかSMSでお申し込み願います。

締切り:1月28日(金曜日) 17時まで

コース

地下鉄・池袋駅08:32+++ (地下鉄・丸ノ内線)+++08:37 茗荷谷駅08:45……(20分)……09:15 小石川植物園(散策・2時間)11:15……(50分)……12:05 小石川後樂園(昼食・散策2時間)14:05……(10分)……14:15 後樂園駅+++ (地下鉄・丸ノ内線)+++池袋駅……(5分)……新年会会場(会場は当日決めます。)(歩行時間 約5.3km・約1時間20分) (散策・昼食約4時間) (合計時間・約5時間20分)

小石川植物園は日本でもっとも古い植物園であるだけでなく、世界でも有数の歴史を持つ植物園の一つです。面積は48,880坪で、台地、傾斜地、低地、泉水池などの地形を利用して様々な植物が配置されています。今回はツバキを觀賞しに行きます。園内には長い歴史を物語る数多くの由緒ある植物や遺構が今も残されており、国の史跡および名勝に指定されています。散策後、約50分ほど歩いて小石川後樂園に向います。

小石川後樂園は、江戸時代初期1629年に水戸徳川家の祖である頼房が、江戸の中屋敷(後に上屋敷となる。)の庭として造ったもので、二代藩主の光圀の代に完成した庭園です。光圀は作庭に際し、明の儒学者である朱舜水の意見を取り入れ、中国の教え「(土はまさに)天下の憂いに先だつて憂い、天下の楽しみに後れて楽しむ」から「後樂園」と名づけられました。庭園は池を中心にした「回遊式築山泉水庭園」になっており、随所に中国の名所の名前をつけた景観を配し、中国趣味豊かなものになっています。また、当園の特徴として各地の景観を模した湖・山・川・田園などの景観が巧みに表現されています。散策後、近くの後樂園駅から電車に乗り池袋駅へ。池袋でどこか美味しい店を探して新年会を行います。新年会は強制ではありません。参加したい方のみで行います。

2月の月例ハイキング

【2020A】松陰神社~豪徳寺~羽根木公園~下北沢散策

とき:2月27日(日曜日) 雨天中止

集合:JR池袋駅 6番線 中央付近 午前8時05分

出発:8時14分発(山手線内回りに乗車)

費用:800円(交通費のみ・池袋基点)

申込先:リーダー:鈴木健二

携帯に電話するかSMSでお申し込み願います。

締切り:2月25日(金曜日) 17時まで

コース

JR池袋駅08:14—————08:29 渋谷駅(乗換え)08:41+++++++08:45 三軒茶屋駅(乗換え)08:52+++++++08:57 松陰神社前駅……(5分)……松陰神社(参拝30分)……(20分)……豪徳寺(参拝50分)……(40分)……羽根木公園(散策・昼食2時間)……(40分)……下北沢駅(解散)
(歩行時間約5.3km・約1時間30分) (散策・参拝・昼食約3時間20分) (合計時間・約4時間50分)

※復路案内

下北沢駅+++++小田急新宿駅(乗換え)……(2分)……JR新宿駅—————(山手線)—————池袋駅

松陰神社は、明治15年1月21日松陰先生門下の人々が相謀り、墓畔に社を築いて先生の御霊を

祀り忠魂の鎮座するところとなりました。今日の社殿は昭和二年から三年にかけて造営されたものです。近年は学問の神として崇敬を集め参拝者は全国各地に及んでいます。神社所在所一帯は、江戸時代から長州毛利藩の藩主毛利大膳大夫の別邸のあったところで大夫山と呼ばれていた。吉田松陰先生を偲んで参拝したいと思います。

次の豪徳寺は、彦根藩主井伊家の江戸の菩提寺です。国指定史跡の豪徳寺井伊家墓所などに加えて、仏殿、梵鐘をはじめとした井伊家ゆかりの文化遺産が多くあります。招き猫の発祥の地という一説もあり、仏殿横の招福殿では招き猫が右手をあげて福を呼んでいます。1000体以上の招き猫がずらりと並ぶ光景は、びっくりの光景です。訪れるだけで福をもらえた気持ちになれる豪徳寺です。

羽根木公園の梅林は、昭和42年(1967年)区議会議員選出記念として、55本の梅を植樹したのが始まり。その後10回ほどの記念植樹により、現在では約650本・60品種の見事な梅林となりました。2月上旬から3月上旬には「せたがや梅まつり」が開催されます。世田谷の春の風物詩となっており、遠方からも多くの方が訪れます。

少し歩き足らないので、下北沢まで約2km歩きます。下北沢駅到着後に解散します。時間に余裕のある方は、下北沢の街を楽しんでみてはいかがでしょうか。下北沢は、古着、雑貨店、音楽、アート、劇場、ユニークなお店など特有のサブカルチャーを発信し続けている街です。

・・・・筋トレ・脳トレ・お口の体操の会場と曜日変更のお知らせ・・・・

参加者が少なく会場費として会費を使うのはもったいないと考え、12月から会場と曜日を変更いたします。

私(鈴木)のやっている「サロンめざせ！！100歳」というサロンと一緒にいきます。金曜日の13時30分から「中丸いこいの家」で筋トレ、脳トレ、お口の体操を行っております。参加費は年会費の中から会場費として「サロンめざせ！！100歳」へ支払いますので今まで通り無料です。12月以降の日程は下記の通りです。

「中丸いこいの家」への行き方の分からない方は事務局の鈴木までお問い合わせください。

◆筋トレ・脳トレ・お口の体操の日程表

日付	行事名	内 容
12月03日(金)	筋トレーニング 脳トレーニング お口の体操	中丸いこいの家 13時30分～ 【会場確保済み】 ハイキング続けるため、認知症予防、誤嚥性肺炎予防のためご参加ください。
12月10日(金)	筋トレーニング 脳トレーニング お口の体操	中丸いこいの家 13時30分～ 【会場確保済み】 ハイキング続けるため、認知症予防、誤嚥性肺炎予防のためご参加ください。
12月17日(金)	筋トレーニング 脳トレーニング お口の体操	中丸いこいの家 13時30分～ 【会場確保済み】 ハイキング続けるため、認知症予防、誤嚥性肺炎予防のためご参加ください。

日	付	行 事 名	内 容
1 月	1月07日(金)	筋トレーニング 脳トレーニング お口の体操	中丸いこいの家 13時30分～ 【会場確保済み】 ハイキング続けるため、認知症予防、誤嚥性肺炎予防のためご参加ください。
	1月14日(金)	筋トレーニング 脳トレーニング お口の体操	中丸いこいの家 13時30分～ 【会場確保済み】 ハイキング続けるため、認知症予防、誤嚥性肺炎予防のためご参加ください。
	1月19日(金)	筋トレーニング 脳トレーニング お口の体操	中丸いこいの家 13時30分～ 【会場確保済み】 ハイキング続けるため、認知症予防、誤嚥性肺炎予防のためご参加ください。
	1月28日(金)	筋トレーニング 脳トレーニング お口の体操	中丸いこいの家 13時30分～ 【会場確保済み】 ハイキング続けるため、認知症予防、誤嚥性肺炎予防のためご参加ください。
2 月	2月04日(金)	筋トレーニング 脳トレーニング お口の体操	中丸いこいの家 13時30分～ 【会場確保済み】 ハイキング続けるため、認知症予防、誤嚥性肺炎予防のためご参加ください。
	2月11日(金)	筋トレーニング 脳トレーニング お口の体操	中丸いこいの家 13時30分～ 【会場確保済み】 ハイキング続けるため、認知症予防、誤嚥性肺炎予防のためご参加ください。
	2月18日(金)	筋トレーニング 脳トレーニング お口の体操	中丸いこいの家 13時30分～ 【会場確保済み】 ハイキング続けるため、認知症予防、誤嚥性肺炎予防のためご参加ください。
	2月25日(金)	筋トレーニング 脳トレーニング お口の体操	中丸いこいの家 13時30分～ 【会場確保済み】 ハイキング続けるため、認知症予防、誤嚥性肺炎予防のためご参加ください。

新入会員のお知らせ（11名の新しい仲間が増えました。名簿に追加願います。）

- ① 林 侑子さん
- ② 佐藤 民子さん
- ③ 大沼 アサ子さん
- ④ 千葉 きみ子さん
- ⑤ 簾内 敦子さん

⑥ 播磨 光子さん

⑦ 泉本 真美さん

2022年度ハイキング・「軽(ミニ)登山」計画について

2022年度のハイキング・「軽(ミニ)登山」計画案を山本リーダーと鈴木リーダーで次ページのような計画をたててみました。これはあくまで試案です。この案で総会にはかるものでは有りません。

会員皆様の行きたいコースで計画するのが一番良いと考えています。そこで皆様のご意見を聞きたいと思えます。行きたいコースがありましたら、行きたい場所、時期、目的をお送り願います。

また、山本リーダーから夜行バスか、費用は高くなるが新幹線を利用した弾丸ハイキングの提案がありました。行く先は、「立山日帰り」、「上高地日帰り」、「尾瀬日帰り」、「佐渡日帰り」「富山の白エビ食べ歩き」、「越前カニの食べ歩き」などです。夜行日帰りでも参加可能かどうか合わせて回答願います。

回答は同封のアンケート用紙に記入し、事務局鈴木まで郵送願います。申し訳ございませんが郵送料はご負担願います。

以上、皆様のご返事をお待ちしております。

2022年度ハイキング・「軽(ミニ)登山」計画 (案)

コード	月 日	曜 日	ハイキング・「軽(ミニ)登山」域	リーダー
2204A	04/03	日	見沼田んぼハイキングNo.1 (桜の花の観賞コース)	鈴木 健二
2204B	04/10	日	河口湖一周ハイキング (バスハイク) (富士山と桜の花の観賞コース)	山本 敏夫
※	05/15	日	第2回定期総会	
2205A	05/22～ 05/23	日～月	岳沢と上高地散策 「軽(ミニ)登山」 (ニリンソウの花の観賞と新緑と残雪)	鈴木 健二
2205B	05/29	日	逗子～葉山～稲村ケ崎～江ノ島ウォーキング (海の風景を楽しむコース)	山本 敏夫
2206A	06/05	日	赤城山小沼～覚満淵～大沼一周ハイキング (バスハイク) (ツツジの花の観賞コース)	山本 敏夫
2206B	06/12	日	北山公園～八国山緑地～狭山公園 (花菖蒲の花の観賞コース)	鈴木 健二
2207A	07/10	日	棚山と「ほったらかし温泉」「軽(ミニ)登山」 (バスハイク) (富士山の観賞コース)	山本 敏夫
2207B	07/31	日	鎌倉ハイキング (夏の花の観賞コース)	鈴木 健二

2208A	08/07	日	上野公園～浅草ウォーキング (ハスの花と歴史めぐりコース)	鈴木 健二
2208B	08/21	日	大菩薩峠ハイキング 「軽(ミニ)登山」 (富士山と南アルプス展望コース)	山本 敏夫
2209A	09/11	日	戸隠古道ハイキング (バスハイク) (いにしえの人も歩いた巡礼コース)	山本 敏夫
2209B	09/18	日	大宮花の丘農林公苑～秋葉の森総合公園 (サルビア・ペコニアの花の観賞コース)	鈴木 健二
2210A	10/02	日	ダリア園～薬師池公園～まちだリス園 (ダリアの花の観賞コース)	鈴木 健二
2210B	10/16	日	四阿山 「軽(ミニ)登山」 (バスハイク) (紅葉と山岳風景を楽しむコース)	山本 敏夫
2211A	11/13	日	山中湖一周ハイキング (バスハイク) (紅葉と富士山を楽しむコース)	山本 敏夫
2211B	11/27	日	丹沢・大山 「軽(ミニ)登山」 (紅葉と豆腐料理を楽しむコース)	鈴木 健二
2212A	12/04	日	明治神宮外苑～国立競技場～新宿御苑 (イチョウの紅葉の観賞コース)	鈴木 健二
2212B	12/18	日	三溪園～港が見える丘公園～中華街～伊勢山皇大神宮 (国指定名勝三溪園と中華街を楽しむコース)	山本 敏夫
2301A	01/08	日	三島スカイウォーク～三島市内散策と新年会 (富士山眺望とせせらぎの散策コース)	鈴木 健二
2301B	01/22	日	城ヶ崎海岸ハイキング～赤沢温泉 (バスハイク) (スルリある吊り橋と日帰り温泉を楽しむコース)	山本 敏夫
2302A	02/19	日	蒸気機関車で行く宝登山 (蠟梅の花の観賞コース)	山本 敏夫
2302B	02/26	日	曾我山～曾我梅林 (梅の花の観賞コース)	鈴木 健二
2303A	03/19	日	レインボーブリッジ～水上バス～浅草寺～国立博物館 (隅田川と歴史と文化を勉強するコース)	山本 敏夫
2303B	03/26	日	光が丘公園～秋の陽公園～清水山の森～和光樹林公園～大泉中央公園～東京ワイナリー～大泉牧場 (カタクリの花の観賞コース)	鈴木 健二
2304A	04/02	日	見沼田んぼハイキングNo.2 (桜の花の観賞コース)	鈴木 健二
2304B	04/09	日	銚子・犬吠埼灯台ハイキング (バスハイク) (豪快な海岸美とおいしい空気を楽しむコース)	山本 敏夫
2305A	05/14～ 05/15	日～月	白駒池～八千穂高原散策 「軽(ミニ)登山」 (コケと新緑の観賞コース)	鈴木 健二
※	05/21	日	第3回定期総会	
2305B	05/28	日	奥多摩溪谷ハイキング (新緑の森林浴とマイナスイオンのコース)	山本 敏夫

◆12月～1月の行事一覧

日 付		行 事 名	内 容
12月	12月05日(日)	2112A 月例ハイキング	都心の紅葉めぐり (紅葉の観賞コース) リーダー：鈴木 健二
1月	01月30日(日)	2201A 月例ハイキング	小石川植物園～小石川後楽園と新年会 (ツバキの花の観賞コース) リーダー：鈴木 健二

◆月例ハイキング報告(10月分)

【2110A】貫井神社～滄浪泉園～小金井公園 ==難易度ハイク上級==

と き：10月10日(日曜日) 天候：曇り

参加者：鈴木健二(リーダー&記録)、大沢万寿巳、水谷進一、高島智子、丸山芳江、織部トミ子、佐藤文子、高橋洋子、谷口たか子、鈴木邦子、長田明代、中村允信、藤村和子、川端重夫、飯倉保子、大塚中子、岩崎任江、小柳しず子、

(女性14名・男性4名・合計18名)(申込み順、敬称略)、

J R新宿駅 08:22 → 08:53 国分寺駅 09:15……09:30 野川……09:55 貫井神社 10:10……11:25 滄浪泉園 11:05……12:05 江戸東京たてももの園・小金井公園(昼食・散策) 15:20……15:45 西武新宿線・花小金井駅(解散)

トイレと自己紹介を済ませ、国分寺駅から野川を目指して歩く。野川の堤防を歩いて最初の見学地の貫井神社へ行く予定でしたが、堤防沿いの道はない。だいぶ前に野川の源流から河口までハイキングした時に堤防沿いの道はないことは体験していたのに失念していた。歳は取りたくないものだ。仕方ないので住宅街の道をウロウロして堤防沿いの道のある処、東京経済大学へ。東京経済大学の構内には湧水が注ぐ池があるのだが柵にカギがかかっている入れない。池から湧き出て野川に注ぐわき口を見学する。ここから野川の堤防沿いの道を歩き貫井神社へ。湧水豊かなこの地に水神を祀り、貫井弁財天と称したのが、この神社のはじまりといわれている。拝殿正面左右に池が広がり中央に赤い橋がかかっています。池には、大きな鯉がゆうゆうと泳いでいた。神社の裏は崖が切り立ち、崖下には本殿を囲むように細い水路があり、数箇所から湧き出した水が池に注いでいました。参拝を済ませ滄浪泉園に向かう。

滄浪泉園は、明治・大正期に三井銀行の役員、外交官、衆議院議員などを歴任し、活躍した波多野承五郎氏の別荘の庭園で、「はけと湧水」をたくみに生かした深山の趣そのままの緑地でした。けっこうアップダウンがありミニ渡渉もあり久しぶりに登山気分を味わいました。この時期でも蚊がいて何人刺されたようです。これも地球温暖化の影響かな？。水琴窟があり爽やかな音に耳を傾けました。側の木にカマキリが三匹いて交尾していました。

見学後はすこし長い距離を歩き「江戸東京たてももの園・小金井公園」へ。公園に入ってすぐの広場で満開の「キバナコスモス」を観賞しながら昼食を取る。昼食後、江戸東京たてももの園へ。コロナの関係で人数制限をされていて予約制でしたが、予約なしでも入場できました。入り口で検温とアルコール消毒を済ませ中に入る。この施設は、現地保存が不可能な文化的価値の高い歴史的な東京の代表的な建物を移築し、復元・保存・展示するとともに、貴重な文化遺産として次代に継承することを目指している施設です。園内は東ゾーン、センターゾーン、西ゾーンに分かれていて、農家や看板建築の商店、高橋是清邸、銭湯・子宝湯、洋館のデ・ラランデ邸など約30の建物が保存されていました。入り口には元どこに立っていたか、建物の中の平面詳細図の看板が設置して有りました。どの建物も靴を脱いで中に入ることができますが、時間の関係で建物の中に入ったのは「銭湯・子宝湯」だけとしました。子供の頃、銭湯にいった時と同じたずまい。懐かしい思い出にひと時ひたることができました。

次に、小金井公園を散策する。この公園は、玉川上水沿いに位置し、面積約80ヘクタール(日比谷公園の4.9倍、上野公園の1.5倍)の広大な公園です。広々とした草地、それを取り巻く雑木林、桜の園、子どもの広場、SL(C57)展示と内容豊かな公園です。隅から隅まで散策するのは時間的に無理なので、今回の目的の一つコスモスの花々が咲いている場所を目指して散策。コスモスは満開とは言えず七分咲き位でした。それでも秋の風景を感じながら観賞する。もっと規模が大きく一面のコスモス畑を想像していたが、期待外れでチョットがっかり……

当初の予定ではもう少し散策して北口から出る予定でしたが、時間も遅くなるのと疲れた方もいて予定を変更して小平口から公園を出る。

途中、ゴルフ場の小金井カントリークラブを塀の外からチョット眺め、石神井川の上流部の橋を渡り、緑道を歩き西武新宿線・花小金井駅へ。ここで解散する。(記：リーダー鈴木健二)

【2110B】滝巡り～姥湯温泉～米沢市内散策

と き：10月17日(日曜日)～10月18日(月曜日)

新型コロナの感染拡大が収まらない為か、1名のみの申込みしか有りませんでした。その為、中止とさせていただきます。

◆月例ハイキング報告(11月分)

2111A】諏訪大社四社巡り・諏訪湖散策(バスハイク) =難易度：ハイク中級=

と き：11月7日(日曜日) 天候：快晴

参加者：山本敏夫(リーダー&記録)、八木下和行(サブリーダー)、鈴木健二、大塚松郎、富樫雅明、高島智子、河田スミ、長田明代、長尾英子、谷口たか子、高橋洋子、久田莖、芦谷淑子、飯島英子、池田映琴、篠原美佐子、東海林典子(ゲスト)、中村千恵子(ゲスト)、簾内敦子(ゲスト) (女性14名・男性5名・合計19名)(順不同、敬称略)、

費用：8,600円(参加人員19名)

内訳：貸切バス代144,100円、有料道路代16,640円、バス運転手寸志2,000円、バス代振込手数料110円(鈴木さん参加時)、
合計金額162,850円÷19名=8,572円
(残金は会に寄付とさせていただきます。)

グリーンホール出発 6:00=====7:39 双葉SA 休憩 7:55=====8:38 諏訪SA 休憩 9:00=====9:09 岡谷IC=====諏訪大社下社春宮(参拝・見学)……(1.3km)……下社秋宮(参拝・見学)……(3.4km)……諏訪湖間欠泉……(0.7km)……12:30 片倉館(入浴・昼食) 13:30……13:56 上社本宮(参拝・見学)14:37……(1.7km)……14:44 上社前宮 15:15=====15:43 諏訪IC=====都留IC下車=====道の駅都留=====上野原IC=====18:57 八王子料金所=====20:14 グリーンホール着 (徒歩時間約4時間)

コロナ禍の緊急事態宣言解除から1か月が過ぎ、紅葉シーズン真っ盛りの土曜日、中央道の夕方の東京方面の混み具合が気になりTVで渋滞ニュースを見たら意外と混んでいない。ということは翌日の日曜日に混むのではないかと思った。当日の朝、集合もスムーズ、6時前に出発。首都高速・中央道も順調。出発から1時間半で甲斐駒ヶ岳近くの双葉サービスエリア。駐車場にはスーパーカーや旧車のグループがそれぞれ集まり車を披露していた。現在。旧車もかなり高額で取引されている。次に諏訪サービスエリアに寄りこれから歩く諏訪湖を見る。それと長野県に来ると毎回買って帰る「青唐がらし味噌」

540円を皆さんに薦めたが店内どこにも無く販売していなかった。とても残念。いつか皆さんも長野県の高速サービスエリアに立ち寄ったら探してみてください。ネットでは信州まるたかお漬物【おひさまの里信州安曇野】「青唐がらし味噌」（紙包み）540円で売ってますが送料が掛かります。岡谷ICを降り諏訪大社下社春宮に到着。ここで長尾さんのご主人がゲストとして参加。参拝後、長田さんから教えていただき4本の御柱を見てみる。次に諏訪大社下社秋宮目指して一緒に歩く。最初に下馬橋を観る。スマホのマップを使いめいめいが思うままに歩き秋宮へ。途中には各所から温泉が出ている、銭湯もある。いい所だ諏訪は。そして塩羊羹で有名な「新鶴」に寄り予約していた塩羊羹を受け取る。そして秋宮へ参拝。境内にある楓が日差しを浴び真っ赤、オレンジ色、黄色に色付き見事に映えていた。ここでも御柱の4本を探す。次に諏訪湖の片倉館を目指して歩く。歩道橋を渡る時、遠くに富士山が霞んで見えた。湖岸に出ると道が2本歩行者用、トレランと自転専用があり安全に歩けるので景色を見ながら歩けた。日差しや風も気持ち良かった。近年では暖冬の影響で諏訪湖の結氷がなく御神渡りが2019年～2021年出現していないようだ。片倉館に到着し昼食・温泉入浴の休憩時間を取る。この片倉館は千人風呂と呼ばれ天然温泉を豊富にたたえる大理石造り、浴槽は100人が一度に入浴できるほどの広さ。深さ1.1mの底には玉砂利を敷き詰め、立つと心地よい刺激が感じられる。休憩後、時間の都合でバスの移動に切り替える。諏訪大社上社本宮（ほんみや）へ到着。参拝し4本の御柱を探す。本宮での4本の配置がちょっと違う感じがした。そして最後の諏訪大社上社前宮へ。前宮は坂を上り、本殿までも距離があり苦労した。4本の御柱も分かりやすく確認できた。本殿は意外と質素な作りに見えた。帰路は大月の先で3件の事故があり渋滞が発生していたため、休憩を取るため都留ICで下車し道の駅都留へ立ち寄る。そして上野原ICから中央道に乗りグリーンホール到着。

ネットで諏訪大社になぜ四社あるのか調べてみました。（ある神職さんの話から）

まず、山を拝するために無人の前宮ができたそうです。それから大きな本宮ができてこの二つを「上社」としました。もともと山を拝するのですから山岳的で男性的な特徴があります。次に農耕的な稲作としての神を祀る「下社」ができました。農耕には季節的な要素があり春宮と秋宮としました。また女性的な特徴があります。諏訪湖の湖畔できたこの4社を総称して諏訪神社になりました。湖畔といっても今の神社がある場所は湖畔から離れていますが、昔の諏訪湖の湖面は今よりも高く諏訪大社4社はもともとは湖畔にあったのだそうです。諏訪大社の四社はどれが本社（格が上）なのか？諏訪大社は上社の「本宮」と「前宮」、下社の「春宮」と「秋宮」の四社ありますが格の優劣はありません。四社で諏訪大社です。なぜ上社と下社なのか？諏訪大社はもともと上諏訪神社と下諏訪神社という別々の神社でしたが、明治初年に国策によって一つの神社となりました。その名残が諏訪大社の『上社』と『下社』と分かれている由来です。一説には諏訪湖の南北や京の都に対して上方か下方かという事で『上社』、『下社』となったとも言われています。御柱については四方に柱を建てる行為について諏訪大社の神職は、山で神気を宿した木で境内を囲み、定期的に神威（神の力）を更新する一といった説明をしています。また片倉館では十分な時間が取れなかったことで温泉を楽しみにされていたのに入れなかった方にお詫びいたします。

（記：リーダー山本敏夫）

【2111B】横網町公園～旧安田庭園～清澄庭園・清澄公園 ～富岡八幡宮～深川不動尊

と き：11月21日（日曜日） 天候：曇り、

参加者：鈴木健二（リーダー&記録）、水谷進一、芦谷淑子、織部トミ子、古川禮子、鈴木邦子、高橋洋子、飯倉保子、大塚中子、長田明代、佐藤文子、中村允信、簾内敦子、長尾英子、高島智子、大塚松郎、大沼アサ子（新入会員）、富樫雅明、三浦洋子（ゲスト）、

（女性14名・男性5名・合計19名）（申込み順、敬称略）、

両国駅 09:05……09:15 横網町公園（散策・見学）09:53……09:55 旧安田庭園（散策）10:23……11:30 清澄

公園(散策・昼食)12:30……12:32 清澄庭園(散策)13:15……13:45 深川不動尊(参拝)14:00……14:05 富岡八幡宮(参拝)・(解散)14:15……門前仲町駅

両国駅から少し離れた広場で自己紹介をして出発。まず慰霊と伝承の公園、都立横網町公園へ向かう。大正12年9月1日に発生した関東大震災の死者約5万8千人と昭和20年3月10日未明の東京大空襲の死者約10万5千人、併せて16万3千人の遺骨を祀る「東京都慰霊堂」で死者の御霊に合掌する。規模は明治神宮のイチョウ並木ほどではないが、イチョウ並木の黄葉が丁度見頃で素晴らしい景観でした。イチョウ並木の側「震災記念屋外展示場」には火災による熱の為、溶けた鉄柱、溶解して大きな塊となったクギ、溶けた大きな鉄管、溶けた鉄の部分だけ残る車などが展示して有りました。火災に寄る熱と火力のすさまじさを実感する。日本庭園を散策して「東京空襲犠牲者を追悼し平和を祈念する碑」に参拝する。入り口の両サイドを飾る花々の造形美はすばらしいの一言。季節により花の種類を変えていると思われる。

関東大震災と東京大空襲の犠牲者に想いを寄せ、隣の旧安田庭園へ。この庭園は、潮入り回遊式庭園として整備された大名庭園です。小島の浮かぶ心字池を老樹と散策路が囲む構成。雪見灯籠が配置され、池には鯉、亀が遊ぶ。現在は自然の潮入りは出来ず人工的に水位の干満が再現されている。名園を散策し隅田川の堤防散策路、隅田テラスを歩き一之橋へ。ここから赤穂浪士が泉岳寺まで歩いた道を歩き墨田区から江東区に入り清澄公園へ。約一時間の歩き中には少し疲れ気味の方も。

公園の芝生広場で昼食を取る。昼食後、数々の樹木植えられている園内を散策。昔ながらの時計台を見学して隣の清澄庭園へ。清澄庭園も泉水、築山、枯山水を主体にした「回遊式林泉庭園」で、この地の一部は江戸の豪商・紀伊国屋文左衛門の屋敷跡と伝えています。池に架かる飛び石を渡ったりミニ渡渉を体験しながら散策する。今回の目的の一つ「ハゼの紅葉」は丁度見頃で目の保養が出来た。

仙台堀川を渡り首都高速道沿いに歩き成田山別院の深川不動尊へ。境内は西の市で大勢の参拝者で賑わっていた。参拝を済ませ隣の富岡八幡宮へ。富岡八幡宮も西の市で大勢の参拝者で賑わっていた。江戸時代には庶民にも「深川の八幡様」として親しまれた宮に参拝する。東京メトロの門前仲町駅と都営大江戸線の門前仲町駅から帰宅する組があり参拝後、ここで解散する。解散後、参道沿いにある「昭和天皇御製碑」、「神輿庫」、「大関力士碑」、「伊能忠敬像」を見学して正面の大鳥居から永代通りを歩き駅に向かう。

(記：リーダー鈴木健二)

今月のことば(12月・師走)

ありがとう

ゴーン 一年間今日の無事に感謝 ゴーン 皆様とのご縁に感謝
ゴーン 明日からの未来に夢ふくらませ みんながよくなる一年になりますように

今月のことば(1月・睦月)

初笑い

みんなでごちそういただいて みんなで笑って元気な一年になりますように

.....フレイルについて.....

皆さん、最近フレイルという言葉聞く機会が増えてきたのではないのでしょうか。一方で、そんな横文字の言葉は理解できないという声もよく聞かれます。わかりにくい言葉ではありますが、長寿社会、特に日本においては、「フレイル」は皆さんの幸せにかかわる大きな要素だと言えます。「フレイル」は少し前までは虚弱と呼ばれていました。虚弱という言葉はイメージが悪いので、少しわかりにくいですが、「フレイル」という言葉が使われるようになりました。

日常生活を問題なく送れる状態を「健常」とよびますが、健常と要介護状態や寝たきりの間にある弱りかけの状態をフレイルと呼ぶようになったのです。注目されるようになった理由は、フレイルの状態をそのままにしていると、要介護状態や寝たきりになってしまうこともあります。適切に対応すると、また元気な状態に戻ることもできると考えられているからです。そのために、できるだけ早くフレイルフレイルになりかけの状態(プレフレイルと呼びます)を見つけて、フレイルにならないように生活習慣を改善したり、フレイルになった時には適切な治療を受けたりすることが大事になります。現在、どうやってフレイルを見つけ、どのような介入を行えば、人々`健康で幸せに過ごせる期間が延長できるのか、その方策を私たちを含め、世界中の研究者が研究を進めています。

今のところ、フレイルであるかどうかを見極める条件は、1. 体重減少、2. 倦怠感がある、3. 活動性が低い、4. 握力が弱い、5. 歩行速度が遅いといった項目で一定の基準を下回ることです。

ただ、難しいのはフレイルを構成する条件や、フレイルを引き起こす原因が数多くあることです。人間の生活にかかわることすべてを含んでいるといっても過言ではないでしょう。現在、特に注目されているのは、身体的な側面、歯や栄養に関連した側面、そして社会的な側面です。私たちが調査で調べさせていただいている要素がすべて含まれています。今後、各側面で気を付ける点を解説します。次号を楽しみにお待ちください。

言葉だけが独り歩きして不安に感じている方もおられるかもしれません。正しく理解してフレイルを跳ね返しましょう。