

サロンゆる歩き(ハイキング)ニュース

2022年2・3月号

サロンゆる歩き(ハイキング)事務局

なんか記事を見つけました。皆さんも毎日散歩しましょう・・・・

毎日散歩出来ない方は、せめて月例ハイキングに参加して運動不足とストレス解消を！！

「散歩」の語源は、意外と古い。日本では今から700年以上前の鎌倉時代に生まれた禅僧が、漢詩の中で「散歩すると細い道を見(み)出し・・・」と書いている。意訳すれば、目的もなくブラブラ歩くうちに自然と道を見つける。それが悟りというものだ、ということらしい。

凡人には悟りまで開けなくても、街の風景や花々を眺めながらそぞろ歩くうち、ふと仕事のアイデアが浮かんだりする。運動不足の解消や足腰・心肺機能の強化に加え、日頃のストレス解消にもなる。丸2年続くコロナ禍で、意識するしないにかかわらず散歩の効用を実感している人も多いのではないか。実は、小欄が暮れにかけて取材したテレビ・ラジオ界のベテラン3人に対し、コロナ禍の日常生活について聞いたところ、3人とも期せずして「散歩するようになりました」と返答。テレビ朝日系「報道ステーション」の大越健介キャスター(60歳)は「毎朝2時間黙々と歩きます。その日に伝えたい言葉が浮かぶこともあるんです」と語った。

ミスターTBSラジオの異名を持つフリーアナウンサー、大沢悠里(80歳)は「週に1回は女房と歩いて、おいしいラーメンやうどんを見つけて食べます」。元フジテレビの愛称「てんこさん」ことフリーアナ、吉崎典子(のりこ、60歳)は、「夫と毎朝1時間ほど、近所を歩いています」と明かした。

3人の共通点は、血色のいい肌つや、声のはり。散歩効果は絶大と見た。ちなみに、「散歩」と初めて書いた禅僧の名前は、虎闘師練(こかん・しれん)。失礼ながら、コロナ禍の続く今年、“虎年の試練”を連想させるが、ときには散歩する余裕を持って乗り切りましょう。

=====アンケート返送のお願い=====

ニュース12月・1月号に「行きたいハイキング」の場所と「会員の皆様方へご意見をください」のアンケート用紙を同封させていただきました。しかし返送されたのは11通のみです。これでは会員の皆様のご意見を参考にハイキング計画を立てることは出来ません。この記事を読んだらただちに返送願います。皆様のご協力をお願いいたします。

2月の月例ハイキング

【2022A】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15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でお申込み願います。

| 凡例 JR ——— |

| 私鉄 +++++++ |

| バス ===== |

| 徒歩 |

締切り：2月25日(金曜日) 17時まで

コ 一 ス

J R 池袋駅 08:15 → 08:31 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)… J R 新宿駅 → (山手線) → 池袋駅

松陰神社は、明治15年11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靈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。

3月の月例ハイキング

【2203A】浜離宮恩賜庭園～旧芝離宮恩賜庭園～港区立芝公園～増上寺

と き：3月13日(日曜日) コース日程変更 雨天中止

集 合：J R 新橋駅 南改札口駅 午前9時

出 発：9時05分

費 用：1,800円(65歳以上)

交通費 580円(池袋基点)

入園料(浜離宮恩賜庭園) 300円(65歳以上150円)

入園料(旧芝離宮恩賜公園) 150円(65歳以上70円)

拝観料(増上寺・徳川將軍家墓所・宝物展示室のセット券) 1,000円

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。

締切り：3月11日(金曜日) 17時まで

新橋駅 09:05……(15分)……浜離宮恩賜庭園(散策40分)……(10分)……旧芝離宮恩賜庭園(散策40分)……(20分)……港区立芝公園(昼食・散策70分)……(5分)……増上寺(参拝・見学90分)……(10分)……御成門駅(解散)

(歩行時間 約4.3km・約1時間) (散策・見学・参拝・昼食 約3時間) (合計時間・約4時間)

※復路案内

御成門駅+++ (都営三田線)+++ 大手町(乗換え)+++ (丸ノ内線)+++ 池袋駅

御成門駅+++ (都営三田線)+++ 西高島平駅

浜離宮恩賜庭園は、潮入の池と二つの鴨場をもつ江戸時代の代表的な大名庭園です。海水を導き潮の満ち干によって池の趣を変えるもので、海辺の庭園で通常用いられている様式です。清澄庭園なども昔は潮入の池でした。しかし現在、実際に海水が入りしているのは、ここだけです。昭和27年11月に国の特別名勝及び特別史跡に指定されました。今回はナノハナの花を見に行きます。

次に旧芝離宮恩賜庭園へいきます。ここも東京に残る江戸初期の大名庭園の一つです。回遊式泉水庭園の特徴を良くあらわした庭園で、池を中心とした庭園の区画や石の配置は、非常に優れています。ここも国の名勝に指定されています。花としては、ユキヤナギ、ボケが咲いているかな?。散策後、芝東照宮を経由して港区立芝公園へ。

港区立芝公園は、広い芝生広場を中心に平和の灯、花壇、環境学習施設、災害時対応施設などがあります。花壇には何の花が咲いているかな。散策後、最後の見学場所の増上寺へいきます。

増上寺は、浄土宗の七大本山の一つです。苦難の明治期と戦災を乗り越えた増上寺は、昭和49年に悲願の大殿再建を果たしました。それ以後も、次々と諸堂宇を完成させ今日の大伽藍を完成させました。敷地にはいろいろな建物、門、堂宇があります。今回は、徳川将軍家墓所・宝物展示室を見学します。

参拝後、歩いて都営三田線の御成門駅に行き解散します。

4月の月例ハイキング

【2204A】見沼田んぼハイキングNo.1

と き: 4月3日(日曜日) 雨天中止

集 合: JR池袋駅 4番線ホーム 中央付近 8時10分

(途中の駅、板橋駅、赤羽駅から乗車希望の方は申込み時に申し出てください。)

出 発: 8時19分発(快速・川越行きに乗車)

交通費: 620円(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。

締切り: 4月1日(金曜日) 午後5時まで

JR池袋駅 08:19——板橋駅 08:21——赤羽駅 08:27——08:38 武蔵浦和駅(乗換え)08:43——08:50 東浦和駅 09:30……(6分)……見沼通船堀公園(散策10分)……(12分)……鈴木家住宅(見学15分)……(8分)……見沼通船堀(見学10分)……(12分)……木曽呂の富士塚(散策10分)……(35分)……川口自然公園(散策15分)……(12分)……見沼自然の家(見学15分)……(25分)……大崎公園(散策20分)……(18分)……浦和くらしの博物館民家園(見学20分)……(12分)……国道463号の浅間橋……(9分)……大牧小学校……(25分)……東浦和駅(解散)

(歩行時間約11km・約3時間) (散策・見学・昼食 約2時間35分) (合計時間・約5時間35分)

※復路案内

東浦和駅——武蔵浦和駅——(埼京線)——赤羽駅——池袋駅

新年度の最初のハイキングコースとして「見沼田んぼの桜回廊」を計画しました。例年通りの開花なら満開の桜を楽しめるかと思います。

見沼代用水沿いには、これまでにも団体や市民による桜の植樹が行われ、見事に咲き誇る桜回廊が約18.2kmもありました。その運動を継承し、さらに植樹することで総延長20kmを超える日本一の桜回廊を目指しました。そして平成29年3月、見沼代用水西縁(にしべり)・東縁(ひがしべり)・見沼通船堀に連なる桜回廊の総延長は20kmを越え、桜の下を散策できる日本一の桜回廊となりました。

一回ですべてを歩くのは大変なので何回かに分けて歩きます。今回は「見沼通船堀と水風景コース」と言われる地区約11kmを歩きます。どんな桜回廊と田園風景が待っているか楽しみにご参加ください。

※見沼通船堀公園は、日本で一番古い開門式運河である見沼通船堀を中心に整備して作られた公園です。園内には見沼通船堀の一部と周囲に植えられた竹林や芝生広場があり、自然と歴史が共存したゆったりとした空間となっています。

※鈴木家住宅は、幕府から見沼通船堀の差配(各船に対する積荷や船頭の割り振りなど船割りを行う業務)役を命じられていた鈴木家の住宅です。文政年間(1818年から1830年)以降は、住まいを江戸から現地に移しました。鈴木家の建物のうち、米倉と納屋を公開しています。また、2分の1サイズに復元した船も合わせて公開しています。

※見沼通船堀は、国指定史跡で1731年(享保16年)に完成した閘門式運河(こうもんしきうんが)です。見沼では、8代将軍徳川吉宗の命により新田開発が行われ、たくさんのお米が収穫できるようになりました。そこで、収穫したお米を江戸に運ぶのに造られたのが、東西の見沼代用水と芝川を結ぶ見沼通船堀です。見沼通船堀は芝川を挟んで、東縁(ひがしべり)と西縁(にしべり)に分かれ、堀の長さは東縁が約390m、西縁が約650mあります。

※木曾呂の富士塚は、地元で「ふじやま」・「木曾呂浅間」と称され、寛政12年(1800年)に富士講の一派である丸参講の信者である蓮見知重の発願により見沼代用水東縁と見沼通船堀の連絡点の崖上に築造されたものです。現存する県内最古の富士塚です。高さ(盛土部)5.4m、直径20mを測り、火口・お中道・胎内めぐりの穴などが設置されている。

※川口自然公園は、見沼低地にあり、湿地の自然を残した公園です。周囲には、雑木林などの自然地が残っていることから、公園内にもカブトムシやクワガタが見られ、湿地には絶滅が心配されるメダカもたくさん泳いでいます。

※見沼自然の家は、江戸時代末期の建築物で、入母屋造りの立派な農家です。日曜日にはボランティアが、訪れる人に周辺の動植物や見沼の歴史について解説してくれる。

※大崎公園は、約38.000平方メートルの敷地に芝生の大広場が広がり、小動物が飼育されている子供動物園があります。大きく広がる青い空、木々の緑、季節をいっぱい感じることの公園です。

※浦和くらしの博物館民家園は、市内最古の民家といわれる「旧蓮見家住宅」など市内の伝統的な建造物を7棟移築復元し、主に、生産・生活用品を中心とした民俗資料の収集・保存をはかり、展示・活用を進める野外博物館です。

以上の公園や施設を桜の花を観賞しながら散策・見学して国道463号の浅間橋を渡り、見沼代用水西縁の桜並木を歩き大牧小学校の脇を通りゴールの東浦和駅へ。ここで解散します。100歳時代と言われております。皆様も歩いて健康長寿を目指しましょう。「見沼田んぼの桜回廊」は6コースあります6年とも参加出来るように頑張りましょう・・・・

【2204B】河口湖ウォーキング（バスハイク） ==難易度：ハイク中級==

~~富士山と桜の花の鑑賞コース~~

と き：4月10日（日曜日） 雨天決行（雨天の場合は別コース予定です）

集 合：グリーンホール前 5時40分 ※集合時間が間に合わない方は事前にご相談ください。

出 発：6時00分発

費 用：①5,000円（参加人員25の場合）

内訳：貸切バス代111,100円、有料道路代10,240円、

バス運転手寸志2,000円、バス代振込手数料110円、

合計金額123,450円÷25名=4,938円

（端数62円は会に寄付し5,000円とさせていただきます。）

② 8,300円（参加人員15の場合）

合計金額123,450円÷15名=8,230円

（端数70円は会に寄付し8,300円とさせていただきます。）

定 員：27名（リーダー1名、サブリーダー1名含みます。）

先着申し込み順にさせていただきます。申し込みが定員を超えた場合は大型バスを検討します。

催行出来るよう皆様の多数のご参加をお待ちしております。知り合いの方ゲスト大歓迎です。

最低催行人員：15名（申し込み人員が15名に達しない場合、バスハイクは中止させていただきます。）

締切り：3月6日（日曜日）午後6時までにお申し込みください。

最低催行人員15名に達しない場合は、バスの取消料が掛からない前にバスをキャンセルします。

その関係で締切りが早くなっています。ご注意願います。

申込先：山本 敏夫。

L I N E も可能です。Cメール・SMSの場合

は70文字以内でお願いします。「氏名」「参加」とご記入ください。

電話のご連絡でも大丈夫ですが折り返しのご連絡になります。必ず返信いたします。

返信がない場合は申し込みが届いておりません。ご注意ください。

行 程

① 【曇り・晴れの場合】

グリーンホール前 6:00=====西池袋ランプ=====（首都高速）=====高井戸JCT=====（中央自動車道）=====談合坂 SA=====河口湖インター=====河口湖大池公園……大石公園……長崎公園……奥河口湖さくらの里公園（昼食予定）……14:00 道の駅かつやま（バスに乗車）=====河口湖インター=====（中央自動車道）=====高井戸JCT=====（首都高速）=====西池袋ランプ=====グリーンホール到着

※無理のない範囲で歩きます（1周できない場合もあるので予めご了承ください）

※車道を歩くことが多いので各自注意が必要です！（徒歩時間約5時間30分）

※昼食は各自ご持参ください。

春ですね！暖かくなになると体を動かしたくなりますね。今回は河口湖一周約17kmの湖畔を歩きましょう。完全に一周を歩くのはなかなか時間的に難しいので富士山が良く見える河口湖大橋から湖畔を半時計回りに歩きます。湖畔沿いには車道と分離された遊歩道“ウォーキングトレイル”が整備されています。河口湖の美しい風景と湖越しの富士山を眺めながら湖畔歩きに出かけませんか。ハイキングのメリットとして①初心者でも安心②自然豊で密を気にすることなく楽しめる③四季折々の自然を気軽に感じることができる④運動不足解消⑤ストレス発散&リフレッシュ効果抜群です。是非ご参加ください

い。参加入館料される方は登山靴でなくウォーキングシューズや運動靴がお薦め。4月上旬なのでまだ肌寒いかもしないのでマフラー・手袋があると良いかも。是非歩きましょう！

② 【雨の場合のコース】

グリーンホール前 6:00=====西池袋ランプ=====（首都高速）=====大橋 J C T =====（東名高速）=====海老名 SA=====御殿場インター=====秩父宮記念館（見学）=====松岡別荘陶磁器館（見学）=====御殿場アウトレット散策と日帰り温泉施設「木の花の湯」（このはなゆ）=====御殿場インター=====（東名高速）=====海老名 SA=====大橋 J C T =====（首都高速）=====西池袋ランプ=====グリーンホール

※温泉はHOTEL クラッド内にあります（入浴料・昼食は各自負担）

費用：①5,700円（参加人員25の場合）

内訳：貸切バス代126,500円、有料道路代10,520円、

バス運転手寸志2,000円、バス代振込手数料110円、

駐車場料（秩父宮記念館）1,000円、

合計金額140,130円÷25名=5,606円

（端数94円は会に寄付し5,700円とさせていただきます。）

② 9,400円（参加人員15の場合）

合計金額140,130円÷15名=9,342円

（端数58円は会に寄付し9,400円とさせていただきます。）

※下記の費用は、各自負担になります。

「木の花の湯」入浴料 1,500円

入館料（秩父宮記念館） 250円

入館料（松岡別荘陶磁器館） 500円

雨天の場合は、上記のコースに変更し実施します。秩父宮記念館は、秩父宮家から御遺贈いただいたゆかりの品々を展示しています。リビングルーム、炉の間、西の間（玉音放送を聞かれた部屋）、ロックガーデン（山野草の庭）、三峰窯などがあります。次の松岡別荘陶磁器館は、戦前に満鉄総裁や外務大臣を務めた松岡洋右の別邸敷地に、ご子息の方が建てられたお宅の一部を用いて開館したものです。館内には松岡洋右が中国などで収集した陶磁器・美術品などの貴重なコレクションが展示されている。

御殿場アウトレット内にある日帰り温泉施設「木の花の湯」（このはなゆ）は、富士山を眺めながら大露天風呂で有名ですが、雨天の場合、富士山は見えませんね・・・

◆2月～4月の行事一覧

| 日付 | | 行事名 | 内容 |
|----|----------|------------------|--|
| 2月 | 2月27日(日) | 2202A 月例ハイキング | 松陰神社～豪徳寺～羽根木公園～下北沢散策 (ウメの花の観賞コース) リーダー：鈴木 健二 |
| 3月 | 3月13日(日) | 2203A 月例ハイキング | 浜離宮恩賜庭園～旧芝離宮恩賜庭園～港区立芝公園～増上寺 (ナノハナの花の観賞コース) リーダー：鈴木 健二 |
| 4月 | 4月03日(日) | 2204A 月例ハイキング | 見沼田んぼハイキングNo.1 (桜の花の観賞コース) リーダー：鈴木 健二 |
| | 4月10日(日) | 2204B 月例ハイキング | 河口湖一周ウォーキング (バスハイク) (桜の花の観賞と富士山展望コース) リーダー：山本 敏夫 |

◆筋トレ・脳トレ・お口の体操の日程表

| 日付 | 行事名 | 内容 |
|----|---|--|
| 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23日(水・祝) 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。 |
| 3月 | 3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。 |
| | 3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。 |
| | 3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。 |
| | 3月23日(水) 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。 |
| 4月 | 4月01日(金) 筋トレーニング 脳トレーニング お口の体操 | 熊野地域センター 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。 |

◆月例ハイキング報告(12月分)

【2112A】都心の紅葉めぐり

実施日：12月5日(日曜日) 天候：晴れ

参加者：鈴木健二(リーダー&記録)、中村允信(サブリーダー)、大沢万寿巳、奥積清美、林侑子、

河田すみ、芦谷淑子、織部トミ子、佐藤民子、泉本真美、高橋洋子、三浦洋子、飯倉保子、

大塚中子、谷口たか子、鈴木理恵、長田明代、長尾英子、播磨光子、簾内敦子、

(女性18名・男性2名・合計20名)(敬称略)、

桜田門駅 09:00～09:10 日比谷公園(散策1時間15分) 10:25～10:45 大手門～(皇居東御苑散策・昼食3時間)～北桔橋門 13:45～13:50 北の丸公園(散策40分) 14:30～竹橋～15:00 行幸通り～15:15 東京駅(解散)

皇居・乾通りの秋の一般公開にあわせて都心の紅葉めぐりを計画しましたが、今年も新型コロナの関係で乾通りの通り抜けは中止。その為、日比谷公園の散策に変更する。桜田門駅から皇居のお堀を左手に

見ながら日比谷公園へ。祝田門から入り園内を一周して同じ祝田門から出て皇居東御苑に向かう。園内一番のイチョウ大木「首かけイチョウ」は落葉していたが、黄葉の見頃のイチョウの木も多く有り目を楽しませてくれた。モミジの紅葉も見頃の木が多く有った。「雲形池」では湖面に映るイチョウの黄葉とモミジの紅葉が素晴らしい景観で出迎えてくれた。その後、松本楼ではメニューのみ拝見してあれを食べたい、これは安い高いとの会話がはずむ。第二花壇の花々と大噴水を見学し「心字池」へ。対岸の松の木で雪吊りの準備をしていた。次にバラ園で名残のバラを観賞し、第一花壇のベンチで花々を観賞しながら水分補給タイムを取る。サザンカ並木を通りテニスコート近くのトイレでトイレタイムを取り公園を後にする。皇居外苑の松の木と二重橋を眺めながら玉砂利の道を約20分歩程歩き大手門から皇居東御苑へ。最初に「同心番所」を見学し、「百人番所」を見学する。百人番所の向かい側に大きな二本イチョウの木が見事な黄葉で我々を出迎えてくれた。次に上皇陛下のお考えを受けて、平成14年に拡張された「新雑木林」の落ち葉を踏んで「二の丸庭園」へ。二の丸庭園は、九代將軍家重の時代の庭絵図面をもとに池泉回遊式庭園として復元された日本庭園です。ここで昼食を取る。昼食後、昭和天皇の御発意により、都市近郊で失われていく雑木林を復元しようと昭和58年から3か年かけて造成された「二の丸雑木林」を散策し「諏訪の茶屋」へ。諏訪の茶屋は、明治時代に吹上御苑に建てられ、ご休所として使われていた茶屋を移築したものですが、建物の側までは行けず遠くから眺めるだけでした。もう一度、二の丸庭園を見下ろす高台にミニ登山し、二の丸庭園の全体像を観賞する。池の中島の橋を渡り、各都道府県から寄せられた「都道府県の木」へ。橋の両湖面には大きな鯉がゆうゆうと泳いでいた。各県の木は何の木か勉強しながら、「梅林坂」を登り旧江戸城本丸跡へ。書陵部、桃華楽堂、楽部などの建物を見ながら「ツバキ園」へ。ツバキは時期が早くあまり咲いていなかったが、サザンカの大木は花盛りでした。次に「展望台」へミニ登山。展望台からは、散策した二の丸の雑木林・庭園越しに大手町と丸の内の高層ビル群を眺める。次の「果樹古品種園」、「野草の島」、「富士見櫓」は工事中で立ち入り禁止。禁止の所に立ち入り警備員に注意される。反省・・・次に、忠臣蔵で有名な「松の大廊下跡」を見学し「茶畑」から「石室」へ。石室は火災の時、大奥の貴重品をここに避難させたと説明板に記されていた。次に、「竹林」へ。竹林には、日本や中国の竹・笹類が13種類植えられている。幹が黄色のめずらしい竹もあった。参加者の中には枯れているとの声もあったが、そうではないことを勉強する。最後に「天守台」へ登る。江戸城天守閣は、三度建てられましたが、明暦(1657年)の大火で焼失した後は、天守台の石垣は築き直されたが再建されることではなく現在に至っています。再建の話もでているが、金銭的問題その他もろもろの事情で難しい状態のようです。現在模型が「本丸休憩所」の隣に展示されているが、今回は寄りませんでした。北桔橋門から出て皇居東御苑の散策を終える。門を出た所で一部の参加者が疲れたとのことで別れて帰路に着く。残ったメンバーで北の丸公園へ向かう。まず「もみじ山」へ。いろいろなモミジ約50本が色づいて紅葉の見頃でした。久しぶりに紅葉を堪能する。次に武道館前のイチョウ並木の黄葉を見に行く。見頃とのことでしたがイマイチの黄葉。これまで素晴らしいイチョウの黄葉を見てきたので、そう感じたのかもしれない・・・武道館では夜ロックバンド「optical 髭男 dism」のコンサートが開催されるようで、バザーが開かれていたが横目で眺めて素通りする。園内には多くの実物(みもの)が見られた。コムラサキの美しい紫の実やイイギリ、ガマズミ、ハナミズキ、ナンテンなどのまっ赤な実が見られた。これらの実は多分鳥のエサになるのだろう。また、モミジの紅葉の他、マユミやニシキギの紅葉も見られた。散策後、竹橋からお堀を右手に見ながら和気清麻呂像へ。和気清麻呂は奈良の平城京建設に関わり道鏡ら天皇を守ったと言われているが、詳しいことは各自で調べてください。和気清麻呂像の隣に関東大震災の火災に負けず生き残った「震災イチョウ」がありました。このイチョウの木は、気象庁の東京のイチョウの標本木とされています。次に建て直されたパレスホテルの前を通り和田倉堀へ。和田倉堀の水面に映る日比谷通りのイチョウ並木が見事な景観でした。隣の「和田倉噴水公園」を散策して行幸通りへ。噴水は心を癒してくれると言われています。皆様心の悩みを癒されましたか?。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」のイチョウ並木の紅葉を見ながら東京駅へ。ここで解散する。行幸通りのイチョウ並木は、見頃から落葉状態。でも一部見頃のイチョウも有りました。 (記:リーダー 鈴木健二)

◆月例ハイキング報告(1月分)

【2021A】小石川植物園～護国寺

実施日: 1月30日(日曜日) 天候: 晴れのち曇り

参加者: 鈴木健二(リーダー&記録)、大沢万寿美、和田泰之、河田すみ、泉本真美、芦谷淑子、富樫雅明、水谷進一、長田明代、大塚松郎、長尾英子、三浦洋子、

(女性7名・男性5名・合計12名) (申込み順、敬称略)、

地下鉄・池袋駅 08:29+++++08:34 茗荷谷駅 08:40……08:55 小石川植物園(散策・2時間20分)11:20……11:33 瓠町東公園(散策)11:36……11:38 占春園(昼食・散策)12:25……12:35 教育の森公園(散策)12:45……13:00 護国寺(参拝・見学) 13:35……13:36 護国寺(解散)
(歩行時間約1時間) (散策・昼食約4時間) (合計時間・約5時間)

新型のオミクロン株が蔓延し、東京都にかぎらず全国的に感染拡大しているこの時期にハイキングを催行すべきか悩みました。マスクをしない屋内の会食は危険と考え新年会は中止しました。ハイキングは屋外で換気も大丈夫なので、今まで同様の感染対策を取り実施しました。

地下鉄・丸ノ内線の池袋駅を予定の電車より3分前に乗り茗荷谷駅へ。「春日通り」から「播磨坂」を下り最初の小石川植物園へ行く。「播磨坂」は桜の時期は多くの花見客で賑わうが、今は花の時期で無いので人も少なく密にならないで歩くことが出来た。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。約337年前の1684年徳川幕府が設けた「小石川御薬園」がこの植物園の遠い前身で明治10年に一般に公開されました。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。入り口で入場券を各自購入し園内へ。今回の目的のツバキを目指して散策に入る。ソテツ、パンパスクラス、コウヤマキを見ながら本館前を通りフジとヒマラヤスギの大木を見て「シダ園」へ。シダの勉強をして、メンデルのブドウ、ニュートンのリンゴイロハモミジの並木を歩き「ツバキ園」へ。今回の目的の一つツバキの花は咲き始めあまり咲いていなかった。それでもいろいろな種類といろいろな花の色・模様の花を観賞できた。ツバキ園の中の大クスノキの木の幹に手を当ててパワーをいただく。次に樹林帯のいろいろな木々を落ち葉を踏みながら観賞して東屋へ。ここで休憩する。休憩後、少し急な坂道を下り日本庭園へ。池を巧みに利用した庭園を楽しんで「ウメ林」へ。早咲きの紅梅の梅の花を観賞して「ハギ園」ら太郎稻荷へ。

途中、珍しい木に遭遇。その木は「ラクウショウ(落羽松)」と言うスギ科の木です。地中から「こん棒」のようなものが何本も突き立っている。こんな風景は今まで見た事もない。「こん棒」の正体は何か分からぬ。参加者のスマホで検索するとそれは「気根」と言う事。気根とは何ぞやまた分からぬ。続けて検索すると「呼吸根」ということらしい。家に帰ってパソコンで調べる。一名ヌマスギ(沼杉)といい、ほかの木が育たないような湿地でも地上に「呼吸根」を出して生育します。すなわち、しばしば根元が水没するので、地中からこん棒のような気根(呼吸根)を出して呼吸しているという事らしい。以上で謎解きは終わりです。

太郎稻荷にコロナが一日も早く終息することをお祈りして、急な階段を登り「薬園保存園」へ。徳川幕府時代の小石川御薬園で栽培されていた約120種の薬用植物を栽培しています。薬草の勉強をして桜並木を右手に見ながら最後の「温室と冷温室」へ。ここでは、熱帯・亜熱帯地域の植物が栽培されています。約1,400種が栽培されています。また、屋外では夏の暑さに耐えられない植物のために、冷温室も設けられていました。

散策後、コロナ対策として人と余り合わない裏通りを歩き窪町東公園へ。この公園は、子どもの遊具と広場が中心の公園で子供たちが元気に走り回っていました。散策後、すぐ隣の占春園へ。ここで池眺めながらコロナ対策を取り昼食タイムを取る。占春園は、水戸徳川家2代光圀の弟、松平頼元が、万治2年にここに屋敷を構えた。その屋敷内の庭園の名残りで、池を中心とした公園です。園内には柔道家で教育に力を注いだ加納治五郎の立像があり見学する。散策して次の教育の森公園に向かう。この公園は、旧東京教育大学(現在の筑波大学)がつくば市に移転した跡地につくられた公園で、緑豊かな公園ですが、地下には貯水槽も有り防災機能を兼ねた公園です。散策後、最後目的地護国寺へ。当院は、天和元年(1681年)五代將軍徳川綱吉公が、その生母、桂昌院の発願により開山。境内は広く観音堂(本堂)、仁王門、月光殿、不老門、大師堂、多宝塔、靈廟、惣門、薬師堂、忠靈堂、鐘楼、桂昌殿などの大伽藍を構える名刹。参拝する前に富士塚が有ったので富士山にミニ登山する。観音堂(本堂)に参拝後、本堂の内部を見学して一言地蔵へ。一言だけ願いを聞いてくれるそうとのこと。自分は宝くじの高額払戻金があたりますようにとお願いしました。参拝・見学後に隣の護国寺駅で解散する。

解散後、歩き足りない人が何人かいて池袋駅まで歩くのに付き合う。途中、雑司ヶ谷靈園を散策し、都電の線路を渡り(ちょうど都電がくる)、豊島区役所へ。豊島区役所の10階のミニ屋上庭園で1階のコンビニで購入した暖かいコーヒーで暖を取る(自分は缶ビール)。4階までテラスガーデンを観賞しながら階段を下りる。駅前の大通りを歩き池袋駅で二度目の解散をする。(記:リーダー 鈴木健二)

今月のことば (2月・如月)

福来る

人生は年を重ねた分だけどんどん面白くなってゆく

今月のことば (3月・弥生)

和顔愛語

思いやりの心と愛あふれる言葉でみんなまーるく優しく

・・・・・人生行路からみる高齢期の認知機能・・・・・

認知症の初期症状はさまざまですが、会話の速さについていけず理解が難しくなる、料理などの家事をすることが難しくなることが例としてあげられます。このような症状は、理解力や遂行能力の低下による場合があります。

最近の研究では、認知機能を維持するには、若い頃から頭を使うようなライフスタイルが関係することがわかつてきました。たとえば、学歴だけでなく、状況に応じた高度な判断が必要な仕事に就いていたことが、高齢期の認知機能の高さと関係すると報告されています。上記で紹介したように、高齢期においては、活発で社会とのつながりがある余暇活動が認知機能の維持に効果があると報告されています。

それでは、どの時期のライフスタイルが高齢期の認知機能と関連するのでしょうか。私たちは、①青年期学校教育、②中高年期の仕事経験、③高齢期の余暇活動と認知機能との関連を調べました。

ここまで、ニュース6・7号に掲載したものです。

その結果は、高齢期の認知機能と関連していたのは、中高年期の仕事における情報処理の業務と、高齢期の余暇活動でした。文章や書類を書いたり分析したりする「情報処理」の業務が複雑だったほど、あるいは、幅広い種類の余暇活動を行っているほど、認知機能が高いことが示されました。一方、学歴は認知機能との直接的な関連は示されませんでした。

これらの結果から、若い頃の教育によって高齢期の認知機能が決まるのではなく、中高年期の仕事経験や高齢になってからの活動が認知機能の維持に重要なことがわかりました。