散歩で楽しく健康に

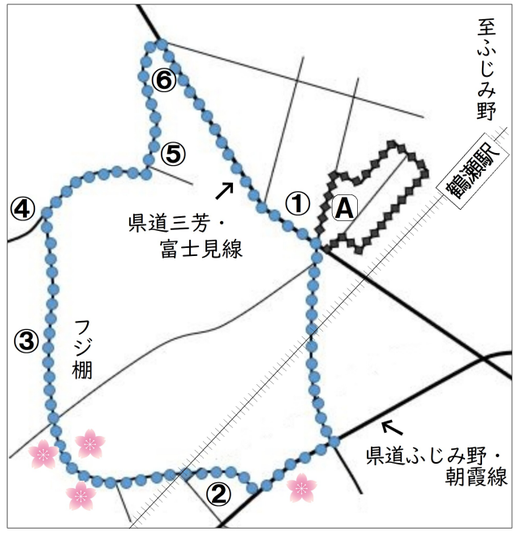
緑の散歩道

川上　喜久治さん（関沢２）

５年ほど前、１日５千歩のウォーキングを日課とする決意でスポーツクラブを退会した。

初期には、フレイルはご免こうむりたいと踏ん張り、１万歩を超えることもあったが、87歳を迎えたこのごろでは、３千歩でさえおぼつかない有り様。

そこで、時々ウォーキングしている３千歩～４千歩程度の身近な散歩コースをご紹介しよう。



始点、コンビニ脇の黄金の立像「①福聚観音」に安全を祈願してスタート。自転車店の左側を東上線107号踏切方向へ。狭い踏切を注意して渡り、線路沿いもいいが、あえて県道ふじみ野・朝霞線交差点へ。中華ファミリーレストラン角を右折し歩道を下ると、道沿いの斜面に枝垂桜やプレーリードックの立像が目に入る。「②江川親水公園」のところで、右側石段を降りると浅瀬に白鷺（しらさぎ）か鴨を見かけるカモ？東屋を通り東上線ガード下に出る。ガードを潜ると江川プロムナードの桜並木が見える。ここを左側の細い遊歩道に入るとせせらぎに沿ってツツジ・紫陽花（あじさい）の植栽や植込みの中にコアラ・アザラシなどの可愛い動物たちのモニュメントが隠れるように点々と続く。歩きながら、これを一つひとつ確認するのも楽しい。

丁字路を過ぎて桜に覆われた木道を上ると猿の親子像に迎えられて、せせらぎの水源ポンプ場に着き、これに隣接して江川プロムナードの石碑と東屋がある。

ここがコースの中間点（高齢者の私の脚で約１千450歩）。元は駒形橋（現在暗きょ）があって、近辺には緑の散歩道「関沢」や八ケ上（はけうえ）西緑地公園が設けられているので、10分程小休止してはいかがだろうか。後半は江川に沿った花壇のスミレ・ハボタンや藤棚を見ながら「③関沢集会所」（庭に公衆トイレあり）の脇を通り、ハナミズキ咲く遊水池の東屋へ。ここから右側のせせらぎを進むとポンプ場がある。再び江川をまたいでサザンカの垣根沿いを行くと「④丸池橋」に着く。右折して橋を渡り右カーブする緩い坂道を進むと「⑤防災無線柱」が目に入る。左折してメディアショップ方向へ。県道三芳・富士見線の「⑥鶴馬交差点」に出て右折し、県道沿いの歩道をファミリーレストラン方向に７～８分歩くと終点（始点の福聚観音）に到着。所要時間40～50分、歩数約３千400歩の行程である。

少々、歩数にご不満の方は、続けて隣接の「名志久保（なしくぼ）コース」約１千300歩をお勧めする。コースの中の「Ⓐなしくぼ公園」には運動器具が備わっており、足腰・腕の柔軟体操や疲れをほぐすにも好適。

散歩について思うこと

萩原　弘さん（鶴馬）

散歩といえば、ぶらぶら歩きのようなイメージですが、私にはれっきとしたスポーツの一つです。いつも歩数を気にしていますので、その日の体調にもよりますが今日は４キロコースにしようとか６キロコースにしようと考えます。

そして私のポケットに入っている友達はガラケーです。「今どきガラケーかい」っていわれそうですが長いこと使っていると安心なんです。いつもズボンの左ポケットに入れ、歩行中にガラケーを引き出すと文字盤が目に入り、今何歩だとすぐわかります。安全歩行です。これがもしスマホでしたら歩数を見ようと文字盤をのぞき歩数だけでなく他の情報も見たくなってしまうことでしょう。歩きスマホは大変危険です。

散歩についてインターネットを調べたところたくさんの効用があり、実はそれら一つひとつ日常生活のなかで、特別な準備も場所もまったく必要ではなくその気にさえなればいつでも簡単にできることばかりでした。加齢によって失われる筋肉や骨を強くし、心臓病やがんを予防したりいいことばかりでした。

私らの年代になると認知症なども心配になりますが、適度な散歩は健康維持に役立つということなので「まず１歩」。そして２歩、３歩と歩みをすすめ仲間にも声をかけ、４歩、５歩とふやし、いい散歩になることを期待しています。

富士見お散歩マップを歩いてみた

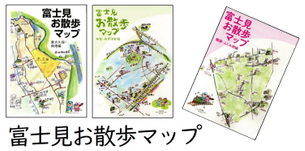
吉田　信一郎さん（関沢２）

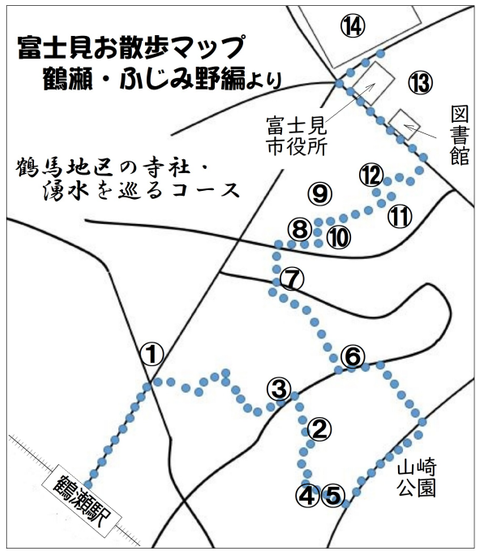
鶴瀬・ふじみ野編の「鶴馬地区の寺社・湧水を巡るコース」を歩いてみました。

鶴瀬駅を９時に出発、「①谷津の森」の土の道を味わい、家の間道を抜けると「②下鶴馬氷川神社」に出ます。（左の道が「③尻ったれ坂」坂上）参拝後、石段を下り左折３分で「④来迎寺」へ。六地蔵、延命地蔵を拝み、裏の「⑤来迎の泉」に秩父の山からの地下水がこんこんと湧き出て、江川に注いでいます。小さな池でもできればなと思いました。坂を下り、江川のわき道を歩き10時15分に山崎公園に到着。花の前で写真を撮影。休憩後、尻ったれ坂下の「⑥陰波の庚申塔」を経て右に造成された崖上の住宅、左に鶴瀬駅権平川橋台より続く権平川を見て坂道を上ります。登りきると「⑦諏訪神社」が。参拝後、隣の「⑧上鶴馬氷川神社」へ。境内参道脇の「⑨雲居の滝」を散策。人工の滝ですが、すぐ崖の上が駅から市役所へのメイン道路とは思えない静けさです。足元のしっかりした履物が良いかなと・・・。

11時15分、道路脇の「⑩寛文の馬頭観音」を眺め「⑪瑠璃光寺」に向かいます。本堂の十二神将は見応えがあります。参拝後、「⑫加治家長屋門」「⑬文化の杜公園」を経て12時20分に「⑭ららぽーと富士見」に到着。ゆっくり食事、買い物を楽しみ、徒歩で鶴瀬駅へ帰りました。

ゆっくり歩いて、十分な休憩をとって、楽しめたコースです。資料で歴史、見所を調べてゆくと、もっと楽しくなると思います。


富士見お散歩マップ



私の散歩

内山　芳夫さん（関沢２）

１日１万歩を目標に歩いている。

埼玉県コバトン健康マイレージに加入した歩数計を身に着け、朝５時ごろ家を出る。今の時期はまだ暗い。鶴瀬駅に出て、みらい通りから川越街道方面に向かう途中、公園を外周し、住宅地を通り菓子の十万石に到着。後は帰路につく。朝早いのに、ジョギング、犬の散歩、通勤の人等かなりの人に行き交う。

何も考えないで歩いている訳ではない。認知機能検査テスト問題Ａ～Ｄ64個の物品を繰り返し暗唱して歩いている。交通違反したとき、とても役立った。私は関節リウマチを患っていて、歩けなくなるのが怖くてリハビリのため散歩を始めた。今は結構楽しんでいる。これからもずーっと一所懸命歩き続ける所存です。

「埼玉県コバトン健康マイレージ」って知ってますか？

埼玉県が実施している「楽しく歩いてポイント貯めよう！」の標語で専用の歩数計やアプリを使ってウォーキングを楽しく続け、健康づくりを進めていただく事業です。

参加の申請をし、歩数計を申し込むと、歩数計が届きます。歩いて歩数計を交流センターの端末にかざすだけでポイントがたまり、後日抽選でプレゼントが・・・。

タブレット端末

毎日歩くことで健康と楽しみをゲッ