



NPO 法人 新宿区ウォーキング協会々報

203号 2022年1月4日発行

【例会のご案内】

参加費: 会員無料、一般 400 円

第204回例会

「羽根木公園へ梅見ウォーキング」約 10 km

日 時: 2月8日(火) 受付: 8:40 ~ 9:00

集 合: 四季の森公園

最寄駅: JR 中央線・総武線「中野駅」北口

コース: 四季の森公園(スタート)→杉山公園→ふれあい公園→玉川上水大山緑道→日本近代文学館→下北沢→羽根木公園(ゴール)

解 散: 羽根木公園 12:00 頃予定

最寄駅: 小田急線「梅ヶ丘駅」

【レガス健康ウォーキングのご案内】

主 催: 公益財団法人新宿未来創造財団

受 託: NPO 法人新宿区ウォーキング協会

参加費: 会員 200 円、一般 400 円

「立春の皇居の濠と皇居東御苑を巡る」約 8.5km

日 時: 2月16日(水) 受付: 8:40~9:00

集 合: 外濠公園

最寄駅: JR 線・都営新宿線・有楽町線・南北線「市ヶ谷駅」
コース: 外濠公園(スタート)→靖国通り→千鳥ヶ淵公園→
桜田門→大手門→皇居東御苑→靖国神社(ゴール)

解 散: 靖国神社 12:00 頃予定

最寄駅: 都営新宿線・半蔵門線・東西線「九段下駅」

【いきいきウォーク新宿のご案内】

共催: 新宿区健康部健康づくり課

NPO法人新宿区ウォーキング協会

参加費: 無料

* 事前申込み制になりました。申込み・お問合せ:

TEL: 03-5273-3047 FAX: 03-5273-3930

「見どころ満載の四谷で歴史探索」約5km

日 時: 2月25日(金) 受付: 10:00~10:15

集 合: 四谷スポーツスクエア B1F 会議室

最寄駅: JR 線・東京メトロ丸ノ内線・南北線

「四ツ谷駅」

コース: 四谷スポーツスクエア(スタート)→外濠通り→
西念寺→須賀神社→於岩稲荷・神社→多武峯
内藤神社→新宿歴史博物館→外濠公園

解 散: 外濠公園 13:00 頃予定

2022年3つの活動指針について

会長 小林昌仁

おめでとうございます。コロナ禍も3年目に入りました。会員の皆さんが感染されたという情報は無く、良かったと思っています。昨年はウォーキングサポーター研修会を終了された会員さん5名が、スタッフの新しい戦力として加入していただきました。

今年度の活動の指針は、加盟している新宿 NPO 協働推進センターの「NPO まつり 2021@新宿」に提案した3点です。

- (1)「逆トレ=楽トレ」の活用です。きっかけは NHKTV「ためしてガッテン」の番組です。提案者の工学院大学桂先生の協力が得られることになりました。コロナ禍の外出自粛で体力が落ち、歩くのが困難になった高齢者の方々をサポート出来たらと思います。
- (2)「新宿をスマホアプリで歩こう」 コロナ禍により、みんなで歩くのは「三密」と問題になりました。行事に参加するだけでなく、家族・友人達と歩いた時に歩けるコースの紹介をスマホアプリで出来ないかと考えています。
- (3)「チャレンジウォーク」 薬王寺地域ささえあい館ウォークで視覚障害者の方が参加されていますが、豊島区では「音声案内付き点字ブロック・システム」を施行しています。このシステムを新宿区の視覚障害者の方にもうまく活用したいと思います。

この3つの活動はセンターとの協働作業です。新宿を多くの区民の方々が、歩きを楽しんでいる区にしませんか。

第202回例会報告

「令和の甲州街道を歩こう No.6」

JR 中央本線藤野駅前広場でストレッチ体操をし、9:40 に予定通り出発。広場を出ると直ぐ狭い旧道に下り、相模湖を左に眺め歩く。上野原宿の気温表示は4度。時折小雨が降る天気だった。諏訪関跡の先にある上野原自動車教習所で WC の休憩をさせていただく。

旧甲州街道碑には「あいさつをかわす思いやりの道、昔をしのぶ思いでの道」と刻まれている。鶴川宿は、白地に赤い矢印の道案内板が助かる。大柵観音堂で昼食休憩。今回の参加者は、会員・一般参加者 16 名、スタッフ 16 名と緑の帽子が目立った。例会 60 回参加の箕作キクエさんの表彰を行って出発。

軒先に干されている干柿のスダレが美味しそう。今回は矢坪の「座頭転がし」など細い急坂道の旧道では、2班に分かれたが 2/3 は旧道に元気にこたわった。下見の時心配した犬目宿の WC が利用でき、ホッとする。犬目宿は「この地極めて高き所にて房総の海富士の眺望奇絶たる所」と言われたとある。雲も切れ山々の緑が鮮やかだった。

ゴールの JR 中央本線鳥沢駅までは、長い上り坂と下り坂の舗装道路だった。予定より早くゴールすることが出来、15:50 の電車にて帰京した。約 19.5 km お疲れ様でした。次回来春 4/12(火) 阿弥陀海道宿(JR 中央本線笹子駅)まで約 21 km、お楽しみに。(小林・池田・中榮・古澤)

上野原付近に行くウォーカー達



例会節目回数達成者のご紹介

達成された箕作様、おめでとうございます。
これからも次の目標に向けてご参加を！

☆箕作 キクエ様(60回)



「令和の甲州街道を歩こう」の予定

No.7 4/12 下鳥沢宿から阿弥陀海道宿 約 21 km
JR 鳥沢駅→JR 笹子駅

No.8 7/12 阿弥陀海道宿から勝沼宿 約 16 km
JR 笹子駅→JR 勝沼ぶどう郷駅
～最大の難所 笹子峠を越える～

No.9 10/11 勝沼宿から甲府柳町宿 約 17 km
JR 勝沼ぶどう郷駅→JR 甲府駅

No.10 2023/2/14 甲府柳町宿から葦崎宿 約 15 km
JR 甲府駅→JR 葦崎駅

2023 年は残り3回で甲州街道の終点・中山道下諏訪追分にゴール予定です。

温泉に浸かつてウォークの疲れを癒しませんか。

発行:NPO 法人新宿区ウォーキング協会

連絡事務所:

〒169-0051 新宿区西早稲田1-23-14

けやきハウス内 福本 弘方

Fax:03-3208-3531 携帯:090-3217-4109

発行者:小林 昌仁 編集責任者:青木 久仁男