

### 変化を楽しむ

中里 節子さん (関沢3)

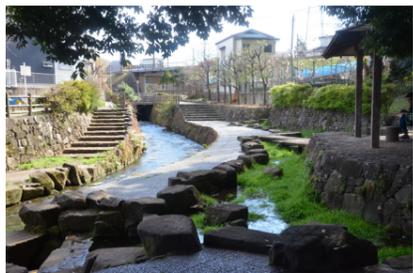
どれくらい経つのかな  
 江川沿いを歩きはじめてから、いたくなく  
 ほどの長い時間が過ぎてしまったようだ。  
 カワセミが来た  
 青サギが来た  
 河津桜が感じだ  
 時期が来ると、油橋の近くの土手に、悪なす  
 びが群生する。いじらしいほどの白い花をつけ  
 てー。  
 対岸では、青むらさきの草ふじが、土手の斜  
 面を飲みこんで、厚く厚く長い回廊をつくる。  
 絵手紙の原本にとカタツムリをさがした時、  
 さがせど、さがせど、見つけれなかったこと  
 も思い出。  
 きょうはどんな風景に出会えるかなと散歩に  
 出る。



中里さんの絵手紙

### 私のさんぽ道

岩田 ひよ子さん (関沢2)



江川プロムナード

私が関沢に引っ越し  
 してきた昭和53年ころ  
 の江川は、汚い「ドブ  
 川」でした。  
 現在は名まえを「江  
 川プロムナード」と豊  
 かな自然を思わせる親  
 水緑道となりました。  
 テーマは水と遊びの  
 ストリート。遊水場か  
 ら始まり藤棚、遊歩道  
 と散策ルートが私たちを誘い山崎公園の菖蒲園  
 へとつながっています。

これが私の散歩道。中でもお気に入りスポッ  
 トは、さりげなく童話の世界に私を誘う動物た  
 ちのオブジェ。栗鼠、猿、兎、犬、蝸牛、猪、  
 亀、狐、海豹などが「お元気ですか」と挨拶を  
 送ってくれます。  
 そして県道266号をまたいで「あずまや」から  
 始まる江川の澄み切った本流。目を凝らすと、  
 キフリ」と自らの化粧を誇らしげに踊る小魚た  
 ちの集いが有ります。  
 水草をついはむマガモ、コガモ、コサギ、ア  
 オサギ、まさに安心・安全の場を堪能している  
 かのような鳥たちの行動に、散策の充実を感じ  
 させてくれています。

遊歩道と車道のバランスのとれた「せせらぎ  
 車道」には人も多く、江川の澄んだ流れを堪能  
 する…といかない現実、あのごみさえ無くな  
 れば、と独り言が生まれ  
 る私の「さんぽ道」。  
 自然がまだまだ多くあ  
 る富士見市、いつまでも  
 大切にしていきたい私の  
 「さんぽ道」です。



### 健康ウォーキング

雨宮 定治さん (鶴馬)

小さいころから走ることが好きでマラソンを  
 していましたが、年を重ねる毎に呼吸が苦しく  
 耐えられなくなったため、ウォーキングをする  
 ようになりました。  
 今では、毎朝8時半には家を出発するのが日  
 課となり約2時間半のウォーキングをしています。

冬場は寒さと風に悩まされる事もありますが、  
 歩き始めると体も温まり爽快です。  
 歩くコースはたく  
 さんあり、当日の気  
 分で変えています。  
 歩きながら運動場で  
 サッカー・少年野球  
 の試合を観たり、今  
 日はパークゴルフを  
 観ようと所沢方面に  
 コースを変えたりし  
 ています。  
 富士見江川沿いでは、春先は雉の鳴き声に足  
 を止めたり、カワセミが魚を狙って辛抱強く水  
 面を見つめている等の光景も見られます。  
 真夏は三芳町の緑地公園内で約2か月間くら  
 いウォーキングをします。当コースはウッドチッ  
 プが敷いてあり、林の中で直射日光を浴びるこ  
 とも無く、夏には絶好のコースです。  
 以上のように、一年中コースを変えながら四  
 季の移り変わりを楽しみながら健康維持のため  
 これからも体力の続く限り歩き続けます。



三芳町の緑地公園

# 歩こう 歩こう 散歩の楽しみ

樹々の緑が陽光に輝き、初夏の風が吹き抜ける、五月はそんな明るい月のはず。だが、コロナウイルスの感染拡大防止のため、国から外出自粛の要請が出た…。特集の散歩は？散歩は心と身体の健康にとっても良いそうだ！近場を散歩するなら気楽だし、お金も掛からない。新しい大人の趣味を楽しみたい。

### 1日1万歩、歩いて25年

和田 榮朝さん (鶴瀬西2)



64歳で定年退職をして、のん  
 びりとテレビ、本を読む生活を  
 半年くらいしていました。だ  
 んだん体が鈍ってくるのを感じ  
 歩くことに決め、日課となりま  
 した。89歳の今に至るまで、荒天の時以外は毎日  
 歩き続けています。健康に恵まれ25年間散歩  
 を中断することはありませんでした。

今は自宅からつるせ台公園まで行き、そこを  
 出発点として、上沢公園から弁天の森まで往復  
 歩きます。休憩をかね、顔見知りの人とベンチ  
 で話し込んだりします。知り合いの中には、3  
 時間以上歩く遠距離散歩者もいます。  
 また、あちこちの公園を利用して来ましたが、  
 ベンチの位置や植栽、遊具などは他の市より富  
 士見市のものがいいと感じる事です。  
 よく25年間も歩けていますねとお聞きすると、  
 無理して歩かない、だから膝や足を痛めたこと  
 はないとおっしゃいました。毎日の歩数を1万  
 歩とその日の体調によって決め、歩き通すこと  
 が。歩かないと何か体の不調を感じてしまっ  
 そうです。腰には万歩計をお持ちでした。

四季を通じて、  
 真夏の時間帯に歩  
 いているので奥様  
 は少し心配のよう  
 うすでしたが、こ  
 れからも、豊かで  
 静かな散歩の時間  
 を楽しんでいつて  
 もらいたいと心か  
 ら思いました。



弁天の森

### 我が家の散歩道

實戸 長生さん (関沢2)



コスモス街道

我が家を朝6時に出  
 る。目的はあえて言う  
 なら散歩。  
 道路を超えて江川沿  
 いに歩く。やがて山崎  
 公園に着く。ここは春  
 先には白梅や紅梅がき  
 きれい。5月はあやめが  
 きれい。川沿いに記念  
 樹の河津桜が30本ぐら  
 い植えてある。

秋にはコスモスが地元の皆さんのお世話で育  
 てられ、きれいに咲きそつと見事なもの。  
 公園の一寸先に行くとうすら橋がある。右側  
 にグラウンドがあり、市民の皆さんが大勢グラ  
 ウンドゴルフで遊んでいる。正月、元旦には初  
 日の出を拝みに大勢見えてにぎやか。  
 サイクリングコースになっていて、晴天の時  
 は富士山がくっきりと見える。  
 コスモス街道が切れたところで右側に上って  
 いくと水宮神社に着く。

正月は初詣にぎわう。  
 その先は大應寺があ  
 り、縄文ふれあい広場  
 水子貝塚公園がある。  
 みずほ台駅に向かっ  
 て帰路に着く。駅にあ  
 る喫茶店に寄るコーヒー  
 を一杯飲み、一休みし  
 た後帰る。



大應寺