

## はじめに

平成 25 年、NPO 認知症予防サポートセンターは、お陰様で創立 10 周年を迎えることとなりました。この 10 年、地域型認知症予防プログラムの普及啓発を目的として活動を続け、多くのグループの皆様と出会うことができました。また、グループで作成されたミニコミ誌やレシピ集、旅行記録などを目にする機会も多くあり、そういった情報を他のグループの皆様と共有できないかと考えておりました。そこでこの度、みんなの情報誌「あの町☆この町 歩いて、食べて、楽しんで♪」の発行を企画し、10 周年の記念として皆様にお届け出来ることとなりました。この冊子を手各地の情報を多くの方に「楽しんで♪」いただければ幸いです。

NPO 認知症予防サポートセンター

## 10 周年に寄せて

NPO 認知症予防サポートセンターを立ち上げて 10 年になります。私が地域で認知症予防の研究を始めて 13 年になりますが、初期のころを考えてみますと隔世の感があります。初期のころ研究者に認知症予防の研究をするという話をしますと、みんな一様に怪訝な顔をしていました。その頃、研究者ですら認知症予防はできるわけがないということが常識だったと思います。中には認知症予防の研究は世間に誤解を与えやるべきでないと立腹して攻撃の矢を向けてくる人もいたくらいです。

地域型認知症予防という言葉は、医療型と対立する概念として名づけたものです。旅行友達を持っている人は認知症になりにくいということが象徴しているように、地域で仲間で予防に効果のある活動を習慣化するという地域型のコンセプトです。最近、世界の研究のトレンドは、脳トレとして鍛えるような医療型の予防方法は効果がないということになってきています。地域型が受け入れられ、広がっている背景には、このプログラムの参加者がこのようなやり方を効果のある方法と認めていることが大きいでしょう。この町紹介の投稿は、この地域型の考えが、多くの地域で受け入れられてきているという証拠でしょう。今後も、地域型認知症予防の活動はすたれていかないだろうと思います。

NPO 認知症予防サポートセンター 理事  
東京大学高齢社会総合研究機構特任研究員  
地域型認知症予防プログラム開発者  
矢富直美

# 目 次

## 【旅行】 P1～P32

|         |          |           |
|---------|----------|-----------|
| 新潟県長岡市  | ・・・・・・・・ | 越路シニアクラブ  |
| 千葉県佐倉市  | ・・・・・・・・ | チョイ旅クラブ   |
|         |          | 水たまり      |
| 埼玉県狭山市  | ・・・・・・・・ | らくのう会     |
| 東京都練馬区  | ・・・・・・・・ | きらきら8グループ |
|         |          | ゆかり       |
|         |          | つつじの会     |
| 東京都世田谷区 | ・・・・・・・・ | 二金会       |
| 東京都武蔵野市 | ・・・・・・・・ | やねせん会     |
| 東京都羽村市  | ・・・・・・・・ | PC 遊脳クラブ  |
| 愛知県豊橋市  | ・・・・・・・・ | 新川寿会      |
|         |          | 青空会       |
|         |          | 小松すみれ     |
| 東京都港区   | ・・・・・・・・ | クレマチスの会   |

## 【料理】 P33～P48

|         |          |             |
|---------|----------|-------------|
| 千葉県佐倉市  | ・・・・・・・・ | アップル        |
| 東京都練馬区  | ・・・・・・・・ | パソらくラブ      |
|         |          | きらきら8グループ   |
|         |          | 極楽トンボグループ   |
| 東京都世田谷区 | ・・・・・・・・ | 認知症予防しようねット |
|         |          | 砧くちなし会      |
| 東京都町田市  | ・・・・・・・・ | 創作料理教室      |
| 東京都武蔵野市 | ・・・・・・・・ | すこやかクッキング   |
| 宮崎県美郷町  | ・・・・・・・・ | フラワーズ       |

## 【ウォーキング】 P49～P77

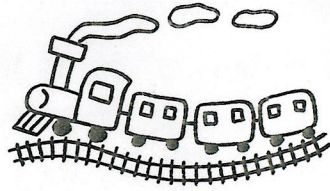
|        |          |           |
|--------|----------|-----------|
| 福島県福島市 | ・・・・・・・・ | 緑人会       |
| 東京都練馬区 | ・・・・・・・・ | カタコリクラブ   |
|        |          | 極楽トンボグループ |
|        |          | 華蓉会       |

|         |               |
|---------|---------------|
| 東京都世田谷区 | スターダスト        |
| 東京都港区   | クレマチスの会       |
| 東京都町田市  | 若葉グループ        |
| 東京都日野市  | 青セミ会          |
| 横浜市金沢区  | 並木いちょう会       |
| 和歌山県田辺市 | 脳わか元気塾        |
| 東京都港区   | 南麻布ウォーキンググループ |

## 【地域の情報】 P78～P142

|         |                |
|---------|----------------|
| 東京都練馬区  | パソらくラブ         |
| 新潟県長岡市  | 越路シニアクラブ       |
| 東京都練馬区  | もくれんの会         |
|         | 極楽トンボグループ      |
| 東京都世田谷区 | 赤トンボ           |
|         | かざぐるまの会        |
|         | 銀杏会            |
|         | Fresh 成城 SEVEN |
|         | アミューズPC くちなし   |
|         | 一歩の会           |
| 東京都港区   | クレマチスの会        |
| 東京都武蔵野市 | 武蔵野すこやか        |
| 東京都羽村市  | 楽楽クラブ          |
| 横浜市戸塚区  | 遊歩の会           |
|         | 健脳会            |
| 横浜市緑区   | 認知症予防自主グループ連絡会 |
|         | 楽々5            |
|         | グリーンスマイル       |
|         | スマイル” 11       |
|         | みどり旅友会         |
|         | 優遊クラブ          |
| 和歌山県田辺市 | 脳わか元気塾         |
|         | IT シニアグループ     |
| 滋賀県米原市  | 一歩一歩           |
| 東京都練馬区  | つつじの会          |
| 宮崎県美郷町  | フラワーズ          |

新潟県長岡市  
越路シニアクラブ  
旅行情報マップ  
8名



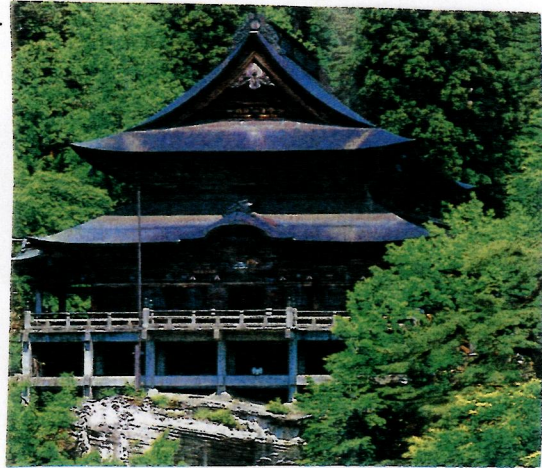
ローカル列車に乗って会津柳津温泉へ  
柳津温泉散策マップ

- ・圓藏寺(807年に建立 1829年に再建)  
表参道の急な石段を登り途中 仁王門をくぐって  
本堂へ。弘法大師の作と伝えられる  
日本三所の虚空藏菩薩  
福満虚空藏尊へ

合 掌

本堂より見下す只見川の  
眺めは素晴らしい。  
境内に牛(ベン)が横た  
わり寺を見守っています。  
初代・二代目と二頭  
います。

福満虚空藏尊は丑年・  
寅年生まれの人を守り本尊  
です



- ・赤ベン伝説  
圓藏寺建立時に姿を現し  
資材の運搬に黙々と働き  
無事完成させたという。

柳津は「赤ベン発祥の地」です  
ほとんどのやばいづに

父「福太郎」男の子「もうくん」  
道の馬又やばいづに女の子「愛ちゃん」

圓藏寺境内に母「満子」見つけてね



- ・弘法の大清水

弘法大師が杖で岩をたたいて湧きでた水と伝え  
られています。ペットボトルを持参するといいですよ。



## 私のオススメ情報

1. ほっとinやないづ湯足里の  
足湯です。歩く足湯があり  
大小の石が足裏を刺激して  
疲れがとれます

2. 湯足里から只見川ぞいの遊歩道  
崖に建つ圓藏寺と  
赤い橋、只見川の  
水の色

3. 圓藏寺の梵鐘の音  
刻がゆっくりと過ぎてゆきます

4. 只見川の川霧  
初夏から初秋にかけて  
発生する川霧は朝  
下流より上流に流れ  
赤い橋が見え隠れし  
風情があります

5. あわまんじゅう  
約180年前圓藏寺の  
再建時に住職が  
沢山獲れるアワで村人  
にまんじゅうを作らせたと  
伝えられています。『災難にアワない』縁起物のお菓子です

6. 蕎麦  
お昼は是非手打そばで美味でした

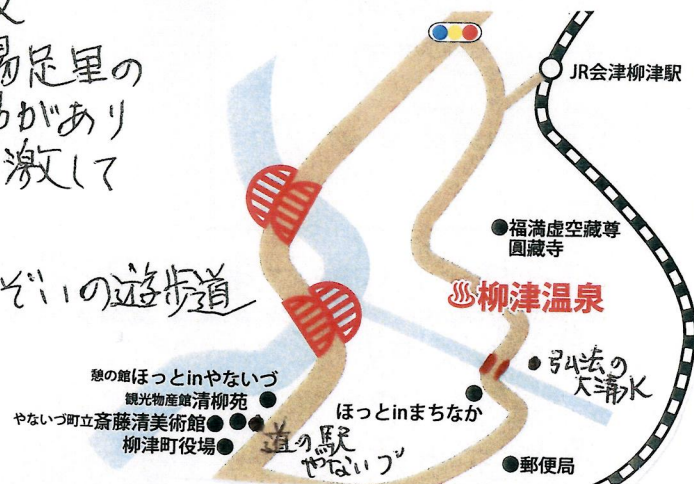
○ 日本三虚空藏尊... 弘法大師作と伝えられています

福満虚空藏尊 福島県柳津町 圓藏寺

大満虚空藏尊 茨城県那珂市 日高寺

(能満虚空藏尊 千葉県鴨川市 清澄寺)

※ 福威智満虚空蔵大菩薩 三重県伊勢市 金剛證寺  
秘仏の本尊は日本三大虚空蔵尊の第一位で式年遷宮  
翌年に開帳されます



千葉県佐倉市  
チョイ旅クラブ  
旅行  
活動人数：5人

### 1. チョイ旅クラブの紹介

チョイ旅クラブのある佐倉市は、東京から快速電車で1時間のところにあり、人口約17.8万人が住む緑豊かな歴史の町です。我々のクラブは、佐倉市高齢者福祉課主催の平成23年度脳活倶楽部の旅行の部で参加し、活動は平成24年3月に終了しました。その後、同4月から自主活動に移りました。メンバーは、男性2人、女性3人の計5人です。

自主活動の会合は、毎月1回開催しています。

会合では、旅行先を検討するため、佐倉市、千葉県内、東京都内の候補地の中から、メンバーで話し合っ、第1回目の会合で旅行先候補を選定しています。

翌月に開催される第2回目の会合では、選定した候補地に関する情報を持ち寄り、旅行先への行き方、交通経路・時間等のスケジュールを具体的に検討し、旅程を決定します。

旅行先の調査は、インターネットによる情報検索、各自が持ち寄った情報、観光協会から取り寄せたマップ等を利用して、実施しています。

現地では、自分たちで調べた上で、必要に応じてボランティアを活用しています。

我々の平成24年度の旅行は、2～3カ月に1回のペースで行いました。

### 2. チョイ旅クラブの効果について

旅行では自分たちで作成した旅程に沿って散策することにより、旅行地の歴史、文化、街並み等を直に学びます。また、いつも旅行ごとに旅行先の雰囲気を感じて帰ります。この他、旅行は、いつも2～3時間程度（10000歩以上）は歩くことによって健康づくりになっています。

また、旅行は、身近で辺鄙な普段1人では行かないような場所でも、木が多いとか歴史が直に学べるということで出かけて行き、クラブで、おしゃべりしながら散策することにより、いつも新たな発見があります。それらの旅での新たな発見と感動が、各人の脳を活性化させていると思います。

### 3. 平成24年度の旅行計画と実施について

○佐倉市内臼井城址公園近辺散策（平成24年6月26日（火）実施）

佐倉市内の臼井城址公園、雷電の墓、熊野神社、上座公園等を約3時間かけて散策しました。臼井城址公園は、15～16世紀頃の戦国武将の千葉氏の家来であった臼井氏や原氏の居城跡付近が整備された市の公園となったところです。そこは、うっそう木岐に囲まれた小高い山の上にあります。我々は、その頂上付近から印旛沼が一望に見えて、その地形から、守りと水運から良さが分かり、その時代、印旛沼を利用し、船で人と物資を運んでいたであろう当時の臼井の歴史と役割を肌で感じました。

○佐倉市内の武家屋敷前の散策と佐倉城址公園散策（9月18日（火）実施）

江戸時代の佐倉藩は、11万石で、その内の6万石は、現在の佐倉市、四街道市、八千代市、成田市等の近隣の11か市町村に及び範囲にありました。その内の残りの4万石は、山形県の柏倉に、他の1万石は関東地域に飛び地とされていました。佐倉藩は、江戸時代の258年間に及び、9家20人の大名が封ぜられ、その内、8名の大名が、老中に任じられた。このため、過っては老中の居城と呼ばれていました。明治以降の近代では、佐倉市は、明治時代から昭和20年の終戦まで日本軍の軍都となり、兵営を造るため佐倉城の多くの城門

等の歴史建造物を取り壊されました。佐倉城址公園には、土塁等の昔の地形はそのまま残っており、国の歴史民俗博物館も設置され、歴史を重視する市民らに保護され、現在に至っています。

・**武家屋敷前の散策**では、江戸時代の佇まいを残した小道を歩きました。江戸時代の武家屋敷が 3 軒あり、それらの屋敷は武士の身分の違いにより、屋敷の大きさ、造り、門構えの違いがあり、また、屋敷の道側は、馬上からでも覗かれないよう土手を高くした生垣が見られる等、佐倉藩の武家屋敷の特色があり、それらを屋敷を見て直に学びました。

・**佐倉城址公園**では、ボランティアの案内で説明を受け、佐倉城の天守閣跡、城門の位置、城堀（敵の侵入を防ぐ目的に作られている数十メートルの深さの土塁）等をつぶさに見て、佐倉城が 1813 年に焼失した後、城がない現在でも、佐倉城が日本で百名城と言われる理由等を歩いて学びました。

#### ○夢の島熱帯植物園及び東京ゲートブリッジの散策（10 月 21 日（日）実施）

・**夢の島公園植物園**：JR 新木場駅から徒歩で約 15 分です。

ボランティアの案内で、庭園ではマンゴー、ドリアン、バンブー、ヤシ、パラゴムの木、マングローブ等の熱帯植物について、写真等を使った丁寧な説明を受け、熱帯植物について理解を深めることができました。映像ホールでは、南米コスタリカのエキゾチックな植物や鳥の映像を見て、熱帯の雰囲気と植物の多様性と美しさを肌で感じました。

・**東京ゲートブリッジ**：JR 新木場駅からバスで若洲キャンプ場下車し徒歩で約 15 分です。

東京ゲートブリッジは、開通してから半年も経ち、橋の見学者も比較的少なくなり、我々は、その橋の上からフジテレビ、レンボブリッジ、羽田空港、東京スカイツリー、東京タワー等の景観を見ることが出来、また、洋上を行き帰する大型船などをゆっくりと眺めることができ、クラブの皆で来て、同じ風景が見れて良かったと感じました。

#### ○千葉県西部防災センターと松戸市内散策（平成 25 年 2 月 25 日（月）実施）

・**千葉県西部防災センター**：JR 市川駅から松戸駅行きバスで松戸二中下車、徒歩で約 10 分のところ。このセンターは、千葉県民の防災意識と自主的な対応力を育てるための施設で、我々 4 名が、兵庫県南部地震と同様な状況での地震体験、119 の通報体験、火災と消火体験、風水害体験（風速 30m/秒、雨量 30mm/時の体験）、室内の煙からの避難体験、心臓マッサージによる応急救護等、全体で 90 分程度の体験ツアーを受けました。火事、地震等の災害時に落ち着いて行動するためには、このような体験は、災害時に役立つと思います。また、各自が自ら手と頭を使うことにより、脳の刺激にもなったと感じました。

脳活倶楽部参加の皆さん、このセンターは、誰でも体験できますので、機会がありましたら是非参加して見てください。

・**松戸市内散策**

我々が、散策した市内の旧水戸街道には、新しい店と街道沿いに点在する昔ながらの商店や、いくつかのお寺、神社（松戸神社）が見られた。また、その街道から 100m ほど江戸川の雄大な景色が見られた。市内散策により、江戸時代に江戸から 3 番目の宿場町としての松戸の役割等、当時の歴史の一端を理解できました。

#### 4. 佐倉市脳活倶楽部交流会への出席（平成 25 年 3 月 5 日（火）開催）

佐倉市高齢者福祉課主催による平成 23 年度と 24 年度脳活倶楽部を終了した自主活動グループ間の交流会に出席し、旅と料理の 3 つの自主活動クラブの報告と意見交換が行われた。我々の旅クラブの自主活動の推進する上で、大いに参考になったように思います。



・千葉県 佐倉市  
・水たまり  
・旅行  
・6名

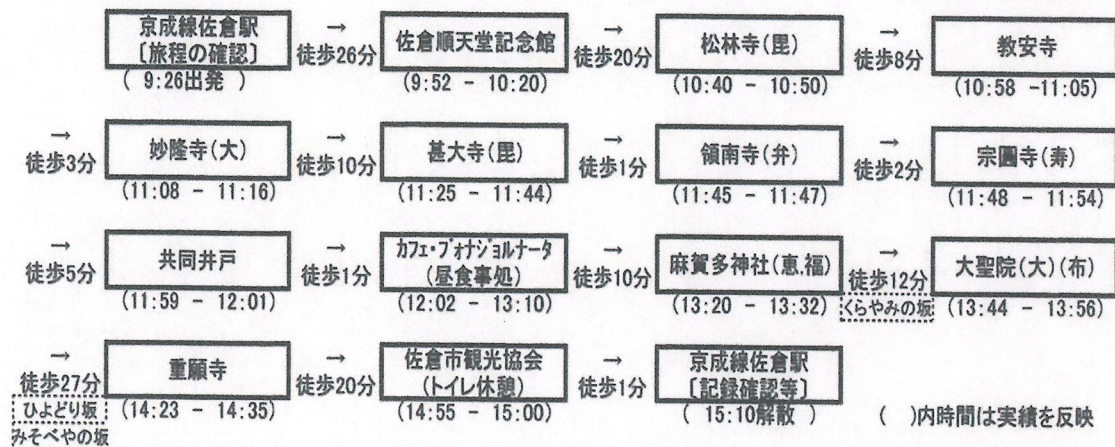
脳活倶楽部『水たまり』は、「旅行プログラム」の実践を通じて脳の活性化を図ることを目的に平成24年7月に結成されたグループ(メンバー6人)で、現在佐倉市の支援から自立して活動が続けています。

自立後の最初の旅行を計画するにあたってメンバーは、「歩いて地元をよく知ろう」及び「新年早々に旅しよう」との2つの要件を念頭に置いて、主に佐倉市内の史跡や寺社(七福神ほか)に関わる情報調査を行いました。その整理結果を踏まえグループとして旅のテーマを「歩いて健康・佐倉の史跡めぐり」とした下記の旅程を作り、正月の雰囲気が残る1月8日に『水たまり』として本年(平成25年)最初の旅行を実施しました。

旅行先 佐倉市界隈

テーマ : 「歩いて健康・佐倉の史跡めぐり」

脳活倶楽部『水たまり』



〔備考〕 祀られる七福神…(毘):毘沙門天、(大):大黒天、(弁):弁財天、(寿):寿老人、(福):福祿寿、(恵):恵比寿、(布):布袋尊

以下に印象に残った主な見所やさらに掘り下げのできた情報などを紹介します。

#### (イ)佐倉順天堂記念館

最初に京成線佐倉駅から歩いて20数分の所にある「佐倉順天堂記念館」を訪れました。ここは江戸時代の天保14年(1843年)に蘭医・佐藤泰然により蘭医塾兼外科の診療所として創設され「順天堂」と呼ばれていました。入塾者は北の松前藩(北海道)から南は日州佐土原(宮崎)と全国から集まり実践的医学を学んでいました。

現在の記念館の建物は安政5年(1858年)に建てられたもので、中には当時の治療具や安政元年と記された療治定(治療の方法別の料金表)などが展示されていた。特に興味を引かれた療治定には“白内翳(白内障)、乳癌剔出方(乳癌手術)、割腹出胎児術(帝王切開)の記載があり、現在の外科・眼科・婦人科に相当する多岐にわたる治療が行われていたことを知りメンバーも当時の蘭医術のすばらしさにあらためて感動しました。(写真1)



写真1 療治定に見入るメンバー



#### (ロ)佐倉の七福神

佐倉は江戸時代に佐倉藩の城下町で城の周辺には寺社が点在し、そのうち7つの寺社には七福神のいずれかが祀られていることから『水たまり』は「拝んで開運」を期待して一般拝観者向けのお勧めコース(\*)とは別に独自で作ったコースで他の史跡と併せて七福神巡りをしました。なかでも領南寺の弁財天及び宗圓寺の寿老人は、御本尊と共に本堂内に安置されており、目



写真2 恵比寿様にお参りするメンバー

の前で拝顔でき開運の期待が更に膨らみました。麻賀多神社の恵比寿、福祿寿及び大聖院の布袋尊は石仏で境内にあり触れ合いによる親近感のあるお参りができました。(写真2)

(\*)佐倉市観光協会(京成佐倉駅から徒歩1分)には散策を兼ねた七福神めぐりのMAPが用意されています。

#### (ハ)佐倉の坂

城下町佐倉は、台地と台地に入り組んだ谷津からなる地形のため、ここを行き来するには必ずといってよいほど坂を通らなければならない「坂の町」である。十数の坂道には周辺にあった寺社やその近辺の風物・伝承などに由来した名前がつけられており、佐倉の往時を偲ぶ散策路となっている。

その中でも今回の旅コースとした「ひよどり坂」は、武家屋敷通りの西のはずれ大聖院脇に降り口があり、両側が孟宗竹の林で覆われた切り通しの坂で、武家屋敷から佐倉城に通う武士気分で散策を楽しみました。(写真3)



写真3 「ひよどり坂」を下るメンバー

今回の旅行は、天気にも恵まれ日差しも暖かく、メンバー6名はほぼ計画通りの旅程をこなし、かつ各自の歩数も15,000歩を超え、テーマ通りの達成感のある旅となりました。また全コースを交通機関の助けを借りずに歩いて回りましたが、所要時間及び距離ともに手頃なものであったことからメンバーの疲れもほどよい程度で、「歩いて健康」を旅の目的とする一つのスタイルが確立できました。

以上



埼玉県狭山市

らくのり会 (楽脳会)

旅行企画

10名

### らくのり会活動

1. 月2回の会議 (第1月旺日、第2月旺日)
2. 午前10時~12時
3. 偶数月の第1月旺日は計画実行日  
偶数月の第3月旺日は実施報告及び省  
奇数月の第1月旺日は次回の計画、調査  
奇数月の第3月旺日は計画決定、行動計画決定
4. 会費は傷害保険に加入

### 旅行情報マップ

都立小金井自然公園と玉川上水探訪  
実施日 平成24年6月4日(月)

#### コースタイム

狭山市駅 → 花小金井駅 → 駅前バス停 →  
9:47 (西武新宿線) 10:10 10:25  
小金井公園西口停 → 小金井公園内 → 公園南口  
10:40 10:40~12:10 12:25  
→ 陣屋橋 → 小金井橋 → 喜平橋 → 小平駅  
12:35 12:55 13:32 14:30~14:39  
→ 狭山市駅 歩数 12,620歩 8.6km  
15:01

#### 記

狭山市駅から花小金井駅までは西武新宿線が約20分  
駅前から約5分程で中央線武蔵小金井駅行きバス停で  
乗車時間10分ほどで都立小金井公園西口停に着く。

この公園は、都立小金井自然公園で、入園料は無料です。園内は樹木別に整備されて植林されています。榎、杉などが、整理されて植られています。巨木、老木が目立ち、歴史の古さが、うかがわれます。特に春の桜は、都内でも名所に数えられていて、大変な人数が毎年話題になります。園内には有料ですが、東京建物園があり、一見の価値があります。公園を一巡して、公園南口をみると、300mほど、五日市街道にある、道と横断すると、玉川上水に架る、陣屋橋である。上水路は現在使用されていて、いなり、流れも細く、鯉が泳いでいる。兩岸には名物の桜の古木が立ち並び、上流、下流へと続いている。春の桜の季節には、みごと、花のトンネルが見られる。今日は上流に向って歩く。300~400mの間隔で橋が架けられています。特に小金井橋は、道路が拡張されたので、昔の石積造りの橋が、くぐった。橋の袂に石積の名残を留めた、記念物が展示されている。私達が歩いた橋は、上流に向って陣屋橋、小金井橋、貫井橋、苗屋橋、小桜橋、喜平橋まで、上流は拝島市、羽村堰まで続く。今日は、こまで歩いて、西武線の小平駅に戻った。

## 陣屋橋

江戸時代(承応3年)1658年着工し、約4.3kmの玉川上水が完成したのち、武蔵野原野の開墾が急速に進み、承応年間(18世紀)頃に、82ヶ村の新田村が誕生しました。新田開墾には、玉川上水から取水が大きな役割を果たしました。この時北側の新田南武蔵野開墾が進み、幕府の陣屋が、かわれ武蔵野新田諸役に、登録された。川崎伊賀門、諸役に田植三郎衛門が常駐していました。この陣屋から南、小金井方面に通る道が、陣屋通り。上水に架る橋が陣屋橋で、今の橋は、昭和48年に新設された。元の橋は10mほど下流にありました。玉川上水兩岸の桜は、新田開墾行なわれた、延文2年幕府の命によって、川崎平左衛門により植樹されたものです。

- ・東京都 練馬区
- ・きらきら8グループ
- ・パソコンとウオーキング
- ・8名

# 本郷界隈

## 歴史・文学ウオーキング

文京区本郷の周辺には歴史・文学に関わりのある旧跡が多い。それらを訪ねてのウオーキングをご紹介します。

### ◎ルート案内

本郷三丁目⇒麟祥院（春日局墓所）⇒森鷗外「雁」ゆかりの無縁坂⇒東大赤門（前田家・溶姫）⇒法真寺（樋口一葉会館）⇒樋口一葉ゆかりの井戸⇒伊勢屋質店⇒本郷追分⇒夏目漱石旧居跡⇒一炉庵⇒森鷗外旧居跡（観潮楼）⇒根津神社⇒池の端を通して⇒上野・御徒町

### ◎麟祥院

本郷三丁目地下鉄駅を出て、御徒町方面に100mほど歩くと左側に麟祥院の門が見え、徳川三代将軍家光の乳母春日局とその実家の斎藤家、嫁ぎ先の稲葉家の墓がある。元は寛永年間に春日局の隠居所として建てられた。

春日局の石塔は四方に穴のある珍しい形をしている。

3月11日の大地震で周りの石垣が損傷を受けていた。

早く復旧されるよう期待したい。



### ◎無縁坂

湯島通りを本郷三丁目方向に戻り、東大病院入口の竜岡門方面に右折し、そこをまた右折し東大・鉄門の先の坂が無縁坂。森鷗外の「雁」の舞台になっている。竜岡門の右折した鉄門辺りに、「雁」に登場する「僕・鷗外の化身」と「岡田」の住む下宿があり、そこは不忍池で獲獲した雁を鍋料理した場面。無縁坂には、高利貸の囲われ者の「お玉」の家があり、そこを通る「岡田」と「お玉」の淡い男女の想いの交流が描かれていて、現代とはほど遠い、明治の面影が偲ばれる。



### ◎東大赤門

道を逆戻りして、東大構内を抜け、本郷通に向かうと、東大の赤門に至る。赤門は、徳川11代将軍家<sup>いさなり</sup>の21女「溶姫」を「前田斎泰」の正室として迎えるに当たり建てられた前田侯正室の正門で、国の重要文化財となっている。

### ◎法真寺

「赤門」の本郷通の筋向かい「法真寺」は、樋口一葉のゆかりの場所。寺の入口角の左手は、一葉が「桜木の宿」と呼んで、彼女が4〜5歳の頃、樋口家が経済的にも豊かで幸せだった家の跡であり、寺内には小さな資料館がある。一葉の作品にも登場する場所。毎年11月23日の「一葉忌」には、彼女の作品の朗読会が催される。



### ◎菊坂から樋口一葉ゆかりの井戸

法真寺を出て、本郷三丁目方向に右折して、暫く先を右折すると、「菊坂」。そこには、昭和19年まであった「菊坂ホテル」、正宗白鳥・真山青果・大杉栄・谷崎潤一郎・竹久夢二・宇野千代・尾崎士郎・三木清・坂口安吾・直木三十五・広津和郎・高田保・石川淳・宇野浩二・宮本百合子等の文人が愛した高等下宿があった。

「菊坂」を下り、左手の小道の横には、樋口一葉の住んだ家の跡の一角に、現在でも、そのころ使われていた井戸が残



っていて、往時が偲ばれる。また、菊坂に戻り、通りの真向かいに一葉が足しげく通ったという「伊勢屋質店」の土蔵が残っている。往時の店主は一葉の葬儀の際、訪れる人もまばらな中に香典を携えて弔問されたとか。

### ◎本郷追分から漱石・鷗外ゆかりの地

菊坂通を抜けると、言問通に通じる。右折して、また東大前を通る本郷通、そこは中山道と岩槻街道が分岐する本郷追分。角にある高崎酒店は、江戸時代には茶屋だったと伝えられている。本郷通を横断し、東大農学部（旧第一高等学校跡）沿いに歩く。付当たりを左折する道は夏目漱石が、東大英文科教授の頃、通った道でもある。その道沿いにある東大付属地震研究所は、漱石の門弟でもある東大理学部教授寺田寅彦（筆名；吉村冬彦、“吾輩は猫である”の寒月君のモデル）によって創建された。

日本医大交差点を横切るとすぐ、左手に漱石の住居跡の碑が目に入る（旧住居は名古屋の明治村に移設）。交差点の角は、夏目漱石ご最良の和菓子「一炉庵」ここで、一休みも楽しい。



漱石の旧住居には、その以前に森鷗外も一時住んだといはれるが、その道をまっすぐ進み、右折すると「団子坂上」。そこには、森鷗外の住居「観潮楼」現在森鷗外記念館が設立されている。鷗外の旧宅自体は、失火と戦災により完全に失われているが、往時は、文豪・名士が集まり談義が交わされたという。

### ◎根津神社から不忍池・池の端

日本医大付属病院前まで、もと来た道をもどると、向かいの道の反対側は根津神社。徳川5代将軍綱吉の創建。国の重要文化財指定の建物が多い。東京大空襲では、昭和20年1月に一部被害を受けたが、その後の空襲での被害は免れ、権現造りの建物が残っていて、境内は、みどりも豊かな佇まい。正面の鳥居をくぐり、暫く歩くと不忍通に至る。根津から都営バスも通っているので、歩き疲れたら、上野広小路まで乗車すればよい。



GPSを使ったウォーキングのトレイル



Sの旗印・出発点から  
Gの旗印・ゴールまで  
空色の線がそのルートです。  
12,000歩でした。



- 熊谷・妻沼聖天山から  
荻野吟子記念館  
利根川沿いを歩く

◎萩野吟子は、明治の始め日本女性医師第1号となり先進的な活躍をされましたが、彼女の家は熊谷市俵瀬(旧地名；妻沼町大字俵瀬)にあり、嘉永4年(1851年)に生まれ、まだ男女の差別の激しかった明治18年に医師開業試験に合格し、産婦人科医となった他、社会活動にも貢献しました。



## 妻沼聖天山・荻野吟子記念館・北熊谷の散策旅程

一：池袋出発：8時39分；湘南新宿ライン→熊谷着9時39分 妻沼行バスにて国宝・歓喜院聖天堂へ  
熊谷市ゆうゆうバス・グライダー号：聖天山前発12時40分 荻野吟子記念館到着 見学と利根川河川敷散策  
(渡船で群馬へ) 葛和田発バスにて熊谷駅へ 熊谷発16時52分；湘南新宿ライン→池袋着16時52分：一



JR 熊谷駅から  
朝日バス乗車

JR 熊谷駅へ  
国際十王バスにて帰る



## ◎「歓喜院 聖 天 堂」

昨年（平成 24 年）7 月、熊谷市妻沼の聖天山本殿が、古来の漆塗りの技法を用いて修復され、見事な姿に戻りました。そして埼玉県内唯一の国宝建造物として指定されました。



その昔、庶民の寄進により建てられた本殿は、利根川に近いこともあり、洪水などの影響で痛みも激しかったのですが、総工費 13 億 5000 万円をかけて昔の漆塗り技術で、極彩色の日光東照宮にも比肩される見事な仕上がりで復元されました。妻沼聖天山に行くのは、JR 熊谷北口下車、朝日バス停により、妻沼行か妻沼聖天前行に乘車、約 30 分ほど。妻沼聖天前なら下車し、徒歩 1 分。でも妻沼バス停で下車して 300m ほど歩く方が途中で、地元のお土産やお弁当などの店が並んで買えて楽しいでしょう。国宝の本殿の他にも重要文化財の「貴惣門」や仁王門、斎藤実盛像など見どころ多数あります。

## ◎荻野吟子記念館・利根川河川敷へ

妻沼聖天から利根川河川敷方面に行く交通は、市内循環ゆうゆうバスが、本数は少ないけど唯一の公的交通手段、聖天に向かって右の道路から、グライダー号、ムサシトミヨ号、などなど、グライダー号で「葛和田」下車、畑道を利根川土手方面に 20 分ほどのどかな田園の中を歩きます。

## ◎荻野吟子記念館（熊谷市俵瀬 581 番地）



荻野吟子については、渡辺淳一著「花埋み」に詳しい。また 1998 年にその作品を基にして「命燃えて」は三田佳子主演にて、新橋演舞場で上演。記念館は生家を復元したもの。また、利根川の対岸の群馬県千代田村、光恩寺に生家の長屋門が移設されて残されています。

## ◎利根川河川敷・グライダー場・葛和田の渡し

広々とした利根川の河川敷には、グライダー場があり、次々とグライダーが飛び立って行くのが見られます。3 月頃には試乗できるとか……。



河川敷には「葛和田の渡し」の乗船場があり、船は県道扱いになっていて、無料で熊谷市から群馬県側の千代田村に渡る船が、運航しています。丁度、近くの老人ホームの皆さんと一緒に乗船させてもらい、利根川を往復して、風も心地よく船旅をしてきました。

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

## ◎帰りの交通

河川敷の利根川土手から熊谷駅行きの国際十王バスが運行して、始発点になっています。JR 熊谷まで約 30 分。熊谷駅での地元名物のお土産の買い物も楽しいスケジュールに入れましょう。



## 河津桜といちご食べ放題

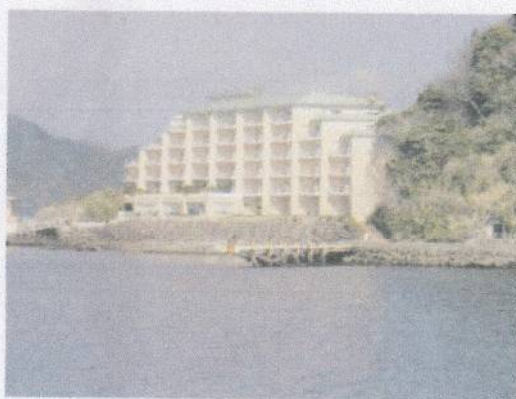
河津桜の見頃を迎える時期になると、道路の渋滞を見込んで1時間早い出発の練馬6時30分。ゴルフ並の時間で早起きしなければと頑張る、新宿の集合場所と向った。東名高速道路で足柄サービスエリアで休憩、途中、雲一つない晴天だったので、きれいな富士山を見ることができました。昼食は伊豆フルーツパークで、駿河湾産の特選シラス釜まぶし御膳で、食べ方は名古屋の「ひつまつぶし」に、



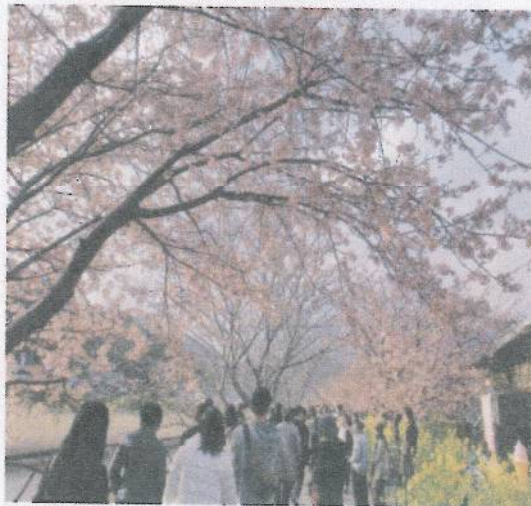
似ていてお釜にシラス、刻んだ梅、三つ葉、を入れてまぜる。いっぱい目はそのままいただく。残りはお茶碗によそい、だし汁をかけてお茶漬けにさせていただく。さらに暖かいうどんとてんぷらも。その後、苺ハウスで30分間の食べ放題で、思いっきり食べました。



今度は、駿河湾クルーズに向かった。左舷に見えるのが「あおしま」、船からよく見えました。ピンクのホテルで5年位前宿泊したので懐かしかった。



反対側に富士山がみえるけど雲がかかっていて残念でした。クルーズの後はメーンの河津へと向かった。ここから渋滞が始まり車はノロノロ運転で大変。10年前に来たとき1メートル程の木がどれ位大きくなってるか楽しみにしていましたところ見事に桜の木のトンネルが出来ていて、思わず友と大喜びしました。





# 旅行情報マップ

## つつじの会

### 《 旅を楽しむ 》

2011.3 から「ウオークとパソコン学習」を活動の「柱」にして、スタートした私達の計画が、実り豊かな形で 継続するよう、年間の予定作成時に「ウオーク + 1」として、季節の移ろいを取り入れながら、「旅」をする形を取り入れました。

#### ( 2011 年の実績 )

- ① 4 月 = 「桜」六義園 枝垂れ桜 電車
  - ② 6 月 = お台場／クルーズ 電車
  - ③ 8 月 = 八ヶ岳 清里高原 バス
  - ④ 10 月 = 昭和記念公園 電車
- 北茨城 あんこ鍋予定 東日本大震災のため 予定「変更」

\* 赤字＝年度の人気計画コース バス／電車

#### ( 2012 年の実績 )

- ① 3 月 = 「桜」高尾 自然科学園 電車
- ② 5 月 = 「つつじ」越生 五大尊 電車
- ③ 8 月 = 「バーベキュー」吾野 電車
- ④ 11 月 = 都電荒川線巡り 電車

\* 赤字＝年度の一番人気コース

### 《 2013 年の夢 》

当初はドライバーが 2 名おり、会員が 8 名です。分乗、行動半径が広がる  
メリットを活かす計画でしたが、運転責任問題もあり、従来通り「電車」利用とした

- ① 4 月 = 「横浜中華街」東横線乗り入れ
- ② 6 月 = 「三浦半島」
- ③ 10 月 = 「箱根」今年から「料理学習」



### 《 二年の実績から 》

つつじの会 メンバーだけですと 個人の旅費用が膨らみ過ぎますので、知己の方々やファシリテーターにも「声」をかけ、小型の 27 名乗りバスを利用した「八ヶ岳周辺」の旅が良かったの 印象です。

そこで その折の 計画作製からの「エクス」をご案内します。

- ① 幹事が旅行案内を徹底的に 調べて案内
  - ・ 八ヶ岳 清里の「入植者」「開拓の歴史」バスガイド形式で 説明
  - ・ 触れて楽しみ、食して満足を提供
  - ・ 自然の恵みを 満喫出来るよう努め
- ② 費用発生を 極力圧縮した
- ③ ガイドブック、資料を事前に提供、訪問地について、事前知識を提供した  
別添え資料による
- ④ 「旅」+「食べる楽しみ」の配慮に注意
- ⑤ その他 参加者の希望を取り入れた

も 加えた為、屋外学習は「3回」



## 高原の旅資料

- ☆ 開催日 2011.8.11(木)
- ☆ 主要訪問先 ハケ岳高原 清里／美々森／野辺山／その他
- ☆ 参加者 ＊ つつじの会会員 柳瀬、橋立、峯元、斎藤夫妻、三輪、福谷、中田、  
【総員 15 名】 青木 以上 9 名
- \* 花葉会(男性シュニア料理の会)会員、市川、文入 以上 2 名
  - \* コン・フォート(写真クラブ)会員 文入、市川 以上 2 名
  - \* 城北公園ウォーク友 川上、横田 以上 2 名

### <訪問先案内 ポイント>

☆ 清里高原 清泉寮

清里高原は、山梨県北杜市周辺に広がる高原  
ハケ岳の主峰「赤岳」の裾野の南麓に広がる観光地として有名、特に昭和 50 年代は、「清里ブーム」で注目された。  
「清里」は、明治 8 年(1875 年)に、当時の「浅川村」と「檜山村」が合併して誕生した「清里村」に由来し、後に昭和 39 年(1964 年)に「清里」が正式に、土地の地名になった。

高所の為、気象の変化が厳しく、平坦な場所が少ないため「定住者」が少なかったが、東京の水瓶となる「小河内ダム」の建設(昭和 13 年 1938 年 11 月起工)で、水没対象となった 村人 945 世帯の一部が入植して開発した所。

これに先立って、「関東大震災(1923 年)」復興のため来日し、横浜の YMCA 活動再建を目論んでいた「ポールラッシュ博士」が、昭和 13 年(1938 年)に、「日本聖徒アンデレ同胞会 = BSA」を設立、指導者訓練場として「清泉寮」を建設、事業展開を図る中で、農村の高冷地農場建設のモデルとして力を注いだ。  
教会、清里聖ルカ病院の建設や、ヨハネ保育園、清里農業高校の開校が記憶に残る事業で、立教大学教授時代に「アメフト」を紹介したことでも有名。

- \* 清泉寮の名物 = ソフトアイス 美味の元は ? 牛種 ジャージー種採用  
ホルシュタイン = ×
- \* ハケ岳高原地域は「日照時間」が最も長く、昼夜の温度差が大きい



### ☆ 美し森

八ヶ岳の主峰「赤岳」(2.899m)の東尾根の一部が孤立して誕生した標高が1.542mの小高い丘。

無料駐車場から、山頂まで 枕木を使った階段を 15 分程 昇るともう頂上です。途中の曲がり角で ふりかええると 八ヶ岳や 富士山と、標高が日本で第二位の 北岳などの山並みが楽しめますが、南アルプスと、清里高原の景観も魅力的です。 快晴を祈ります。

今回は 特別に 山頂の展望台近くの売店まで バスで案内し、下りながら景観を楽しむ予定です。

6 月は「レンゲつつじ」が満開で、私達の会名を代表する 景色も見られますので、この時期に再訪するよう ご案内します。

### ☆ 野辺山駅

八ヶ岳高原ヒュッテに向かう途中ですので、チョット 立寄ります。

JR の 最高地点の「野辺山駅」は 大きな案内があるだけの 小さな駅舎ですが 標高 1.375m を実感してみましょう。

### ☆ 八ヶ岳高原ヒュッテ

八ヶ岳自然郷のシンボルとして親しまれている「八ヶ岳高原ヒュッテ」は昭和 43 年(1.968 年)にこの地に移築され、ホテルとして営業開始をした建物。

尾張徳川家 19 代当主 元 侯爵 徳川義親の邸宅で、イギリス中世の「チューダー様式」による建築物 昭和 9 年(1.934 年)に建築家「渡辺 仁氏」によって、目白に建築された建物

ティールーム「タンネ」でコーヒータイムを楽しみましょう。

### ☆ その他案内とご相談

- \* 国蝶「オオムラサキ センター」見学

長坂 IC 至近 入館料 @ 400 円

- \* サントリー白州工場見学

A 天然水 コース 60 分 見学等 30 分 試飲 30 分

B ウィスキーコース 60 分 見学等 30 分 試飲 30 分

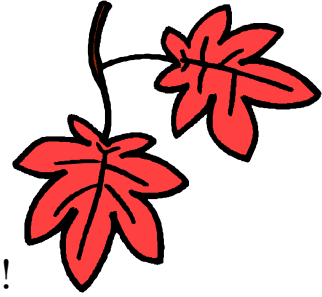
C 天然水/ウィスキーコース 75 分 見学/試飲時間 各半分

- \* 入笠山 小尾瀬コース 周遊

- \* 中村農場直売所 高原野菜が魅力的 ?

- \* 八ヶ岳高原大橋 駐車場からの景観が素晴らしい。

- ・東京都世田谷区
- ・二金会（二キンカイ）
- ・旅行 ウォーキング
- ・4名



## 東京近郊で紅葉を楽しむ！！

国分寺崖線の地形を利用して造られた美しい庭園に紅葉の名所を求めて崖線の南西の端国分寺から武蔵小金井に向けて歩いた。

コースはJR国分寺駅を出発点に「殿ヶ谷戸庭園」（トノガヤトテイエン）→「貫井神社」（ヌクイジンジャ）→「滄浪泉園」（ソウロウセンエン）→JR武蔵小金井駅までで3か所を訪ねた。

最初の「殿ヶ谷戸庭園」はJR国分寺駅南口から徒歩数分のところにある。昭和49年に東京都が買収するまでは、もと三菱財閥岩崎家の別邸として利用されていたとのこと。門をくぐり、受付を通ると20Mもあるヒマラヤシーター（杉）やイチョウの大木が現れ驚かされる。園内は正面に芝生が広がり、奥には、茶室や湧き水を注いだ池がある。茶室は段丘崖上にあり池を見下ろす位置にある。紅葉は芝生周囲のモミジも美しいが池付近のモミジは一段と鮮やかで、茶室前庭からの眺めは絵のように幻想的だ。他にも季節ごとに咲く野草が集められ楽しむことができた。

ゆったりと紅葉の庭園を散策した後は、受付で頂いた「貫井神社・滄浪泉園略図」（添付あり参照）を手に貫井神社へと向かった。

汗ばむ陽気の中を20分ほど歩いて行くとやがて左手に貫井神社の鳥居がみえた。貫井神社は湧き水が豊富で以前は「黄金井」といわれており、現在の地名「小金井」のもとになったと伝えられている。階段を上り鳥居をくぐるとそこには住宅密集地とは思えない長閑な別世界が広がっていた。本殿前には脇から出ている湧き水を湛えた池があり、池にかかるモミジは陽の光を燦燦と浴びて緋色に輝き、さながら天女が舞い降りてくるかの様子で、時を忘れ見とれるほどであった。

しばらく至福の時間を過ごした後、最後の目的地「滄浪泉園」を目指し歩き出した。

貫井トンネルを抜けて曲がりくねった狭い道を回ると、天空にそびえ真っ赤に燃えるモミジが目飛び込んできた。「滄浪泉園」のモミジだ。少し疲れを感じていた身体に活が吹き込まれ、「うわーきれい！」の言葉を連発した。空の青さと真っ赤なモミジの対比がなんとも美しい。入園すると黄金色の葉を敷き詰めた石畳が園内へと導き、その先には外から



頭半分見えていたあのモミジの大木が由々しい姿で立っていた。前の「殿ヶ谷戸庭園」「貫井神社」のモミジもそれぞれの情景の中美しく輝いていたが、このモミジは特別だ。心が洗われるような感動を覚えた。

このモミジを背に奥に進むとやはり湧き水が大きな池を造っている。周辺の木立は、長い間人手が加えられていなかったため自然な佇まいで、常緑樹の間に見えるモミジが際立った色合いをはなち水面に美しい姿を映していた。

園内を一回りしてもう一度あのモミジの美しい姿を心に焼き付けた。名残惜しみながら振り返り振り返り園を出た。時計はもうとっくに昼食の時間をまわっていた。急に空腹に気がつき武蔵小金井へといそいだ。

天候は12月初旬であったにもかかわらず穏やかな晴天に恵まれ、ウォーキングには最適な日和であった。陽の光を一杯に受けたモミジは三者三様の態をなし、感動を与えてくれた。東京近郊にも真っ赤に燃える素晴らしい紅葉があることを知り、これからは毎年訪れたいと思った。

こんなにも美しい情景に出会えたことに感謝し感激した一日となった。



#### グループ名

東京都 武蔵野市

やねせん会

旅行とウォーキング

9人



2004年10月武蔵野市役所高齢者福祉課と東京都老人総合研究所（当時）が提携して実施された痴呆予防（当時）モデル事業説明会に端を発して誕生した旅行グループである。その年の11月末より毎週火曜日に市役所に集まり、老人研矢富先生の厳しい指導を受けたが、約1年間続いたこの期間が現在の我々にとって貴重な財産となっている。まずウォーキングが全ての基本であること、そして旅行グループと言っても単に旅行する事のみを目的にするのではなく、目的地選定、調査、情報収集、情報整理、計画、実行、記録というプロセスを経る事が肝要である事を徹底的に叩き込まれ、約8年を経過した現在でもこの教えを頑なに守っているつもりである。

2005年11月より完全自主活動に入り、毎月第1、3火曜日にコミセンに集まり例会を行っている。例会は先ず脚上げ体操（最近はこれに加えてグーパー体操も）に始まり、次いで過去2乃至3週間分のウォーキング結果の報告を行う。ウォーキングは各自で自己の能力に合わせて1日毎の総歩数、しっかり歩数の目標を設定し、これを週単位で○、△、×と評価して記録担当者に報告するが、2013年3月で既に424週を数えている。

この後、次回実行計画を策定したり、前回行った結果を記録とともに反省したりするが、話題は必ずしもこれに限らず、認知症予防に関する新しい情報やその時々の特ピックス、更には高齢者ならではの昔話や病気の話、子や孫の話なども飛び出し、和気藹藹の時を過ごす事も多い。

旅行活動状況については、先ず最初にある程度の範囲の地区を選定した後、探訪希望候補地を地図上に数多く挙げ、それを全員で手分けして調査し旅行情報シートを完成する所から始まる。探訪対象としては、東京都近傍の史跡、旧蹟、美術館、博物館あるいは季節の花々などを観賞する場所が主となる。なお、最初に選定した地区が、谷中、根津、千駄木であったため、当会の名称を「やねせん会」とした。

現在までの探訪実績を挙げると次の如なる。（ ）内数字は情報シートに挙げた件数

2005年 3回 谷中、根津、千駄木地区 （66）

2006年 3回 青梅、御嶽地区 （32）

2007年 5回 江東、墨田地区 （74）

2008年 3回 江東、墨田地区



2009年 4回 江東及び世田谷地区 (94)

2010年 5回 世田谷地区

2011年 6回 世田谷及び江東地区

2012年 5回 世田谷地区

以上計34回実施済み

2013年 世田谷地区続行の予定 (94ヶ所中36ヶ所が未達)

以上の実績を振り返ってみると、必ずしも計画通りには実行出来なかった場合もあるが、それが調査不十分であった時は素直に反省し、その後の計画の検討材料として活用している。また天候不良、交通事故などに遭遇した時は、このような時こそ適切な手段を考え、臨機応変に対応する事が認知症予防に役立つものと考えている。自慢出来る事は交通手段として電車、バスの利用は必要最低限に抑え、あくまでもウォーキングを基本としてきた事ではないかと思う。そして何よりも嬉しいのは、調査してきた物事がその通り発見出来、そこに新たな知識が得られると同時に、次なる計画に更なる意欲が生ずる時であらう。

また最も頭を悩ませるのが、高齢者ならではの人員確保問題である。当初7人でスタートしたが直後に3人が退会、4名で続行する期間が長く続いたが、2008年以降新しい若いメンバーが順次加入し、現在では84歳から69歳の9名となっており、まずまずの対処は出来ている。しかしなんらかの健康問題を抱えている人も多く、今後とも十分に考慮しておかねばならない課題と言えよう。

約8年の経験から得られた収穫としては次のようなものがあるが、これを糧として今後とも息長く続けて行きたいと願っている。

1. 調査、情報収集する事から得られる喜び
2. 実行より得られる新しい知識
3. 不測の事態への対処法
4. 「旅行」以外の楽しみ→仲間意識、悩み事相談
5. ウォーキングの習慣化

(付記) 本会はスタートの頃から認知症予防活動では大先輩の世田谷地区をお手本として活動してきたつもりです。偶々4年前より世田谷地区探訪を続けておりますので、何かの節にはお世話になる事もあるかと思いますがどうか宜しくお願い致します



# 小江戸川越へ 行ってきました

2012. 10.27

PC 遊悩クラブメンバー・石澤・臼井・佐久間  
・塩澤・西原・濱田・藤平・渡辺 8名

今日は待ちに待った川越散策の日です。

7:44 羽村駅発の電車で、拝島へ、参加者全員  
集まって西武線へ乗り換え。小平乗換、本川越  
へあっという間に到着。9:10 本川越駅前より  
喜多院へ向かって歩きます。



川越の思いを馳せて西武線

主交差点には判りやすい標識も出てますが、塩  
澤さんの下見のおかげでスムーズに動けます。



川越駅前の明るい交差点

両側の建物があまり高くないので路が広く  
感じられます。下見の効果抜群！迷うことなく  
仙波東照宮へ着きました。



判り易い標識



仙波東照宮へ着きました

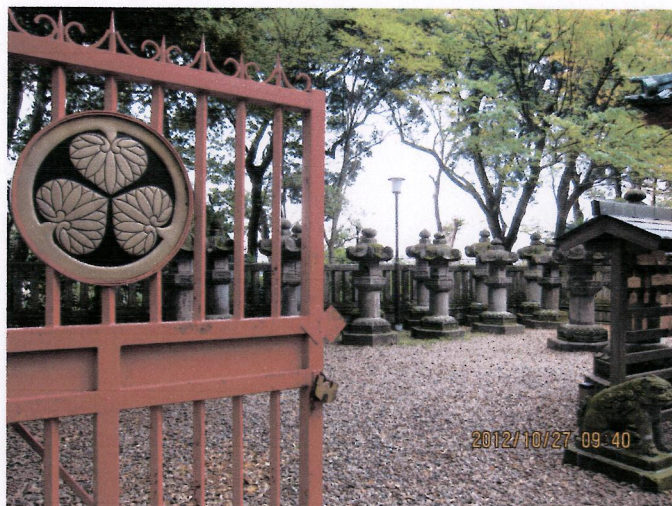
山門をくぐり長い石段を上って拝殿へと来ま  
した。大きな葵の紋が迎えてくれます。



石段を上がると拝殿に到着

ここの両脇には計 36 基の石燈籠が在ります。  
拝殿の横を通って、唐門の囲いの中に、本殿が  
建っています。日光、久能山と同じように豊か  
な色彩で囲まれています。唐門と本殿は実に素  
晴しい。改めて徳川家康の力を感じます。





左右に置かれている大きな石燈籠



国重文の鐘楼門・手前が本院側



拝殿の後ろ本殿の入り口唐門



多宝塔・左手が本院



唐門に囲まれた本殿



喜多院の全景

日光・久能山と同じく色彩も鮮やかです  
これから喜多院に向かいます。入口に在る鐘楼  
門は国の重文です。木遣り塚もあります。  
広い中庭、人が少ないのがやや寂しい。街中の  
神社仏閣はやはり人出が欲しいと思う。歴史博  
物館や多宝塔などもあるが物足りない。

川越大師として、名物だるま市などで賑わうと  
して有名ですが、徳川家と縁の深い寺としても  
有名です。境内を通り過ぎると成田山川越別院  
に出ます。ここはお不動様として毎月 28 日は  
蚤の市で賑わうそうです。七五三の祈願に訪れ  
る人が多いようです。





成田山川越別院

やって来ました倉の町並みです。塩澤さんの再度の下見のおかげで、最短の時間で過不足なく、到着です。本当に重厚な感じを受けます。



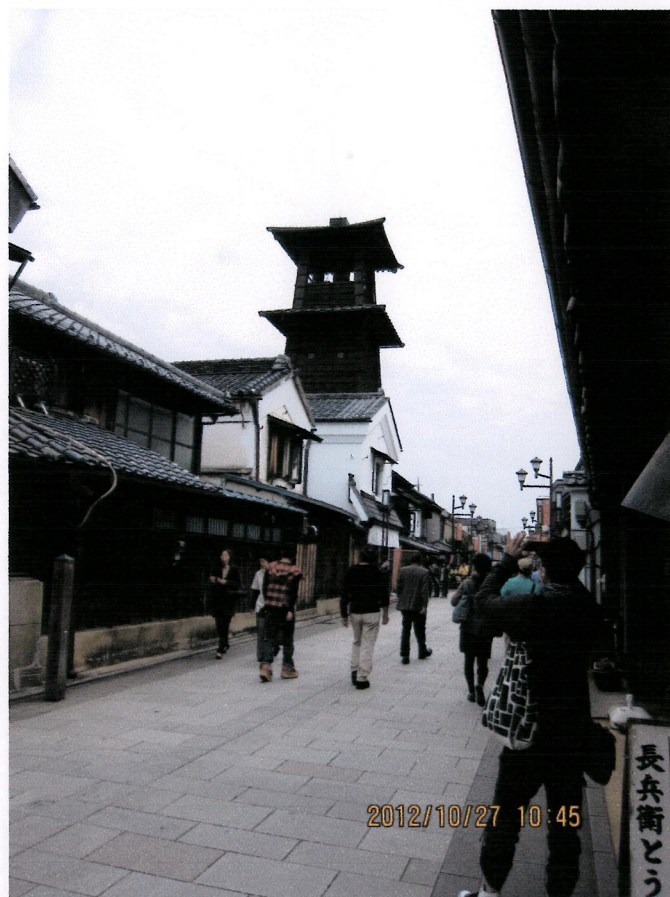
ひと際目に着く蔵造りの並び



信号機以外に電柱など無し

電柱や電線など見当たらない。歩道など無くても自動車がゆっくり走るの危険を感じない。第一の目的地、「時の鐘」。寛永の創建から約390

年「時」を告げてます。今は6時、正午、15時、18時の日、4回鐘の音を響かせています。



正午に鳴る鐘を聞くため場所を確認

鐘の音を直接聞くために、早めの昼食を摂ることに。浪漫茶房右門へ。食事の用意も万端。待つことも無く出来たてのご飯。これも塩澤さんの予約の御蔭でした。またまた 感謝！感謝！



其々のご飯の上には綺麗な花が！

右門は大正時代の商家で、芋おこわ専門店、素材の食感と甘みが生きた素朴な味が美味しい。量も味にも皆大満足。この流れで、時の音を聞きに行きます。周りがとても新鮮に見えます。





埼玉りそな銀行川越支店

鐘の音への途中、蔵造りの町並みの中に一寸目立つ西洋館。埼玉りそな銀行川越支店です。

鐘の音を聞いた後「川越まつり会館」へ移動。



川越まつり会館・山車2台

東北の祭り、高山の祭り、京都の祭り、唐津の祭り等思い浮かべながら、会館員の説明を聞き、川越まつりを観たくなりました。川越城へ移動します。街中を歩きます。川越城中ノ門掘跡等を覗きながら期待して川越城本丸御殿へ。周囲は学校や運動場などに囲まれていて、お城のイメージは無く、単なるお屋敷でした。



川越城本丸御殿

これより帰途へ。菓子屋横丁を経て本川越駅へ向かいます。



本丸御殿より菓子屋横丁へ向かう途中より「時の鐘」

15時前本川越駅に到着。これで今日の散策は全て無事終了。皆大満足。

すべて塩澤さんの御手数のお蔭です。改めて感謝して、これで終わり。

END.

次回の外歩きを期待してます。



・愛知県 豊橋市

・新川寿会 (脳の元気はつらつクラブ)

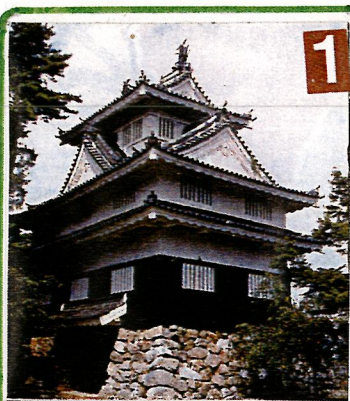
・旅行

・6名

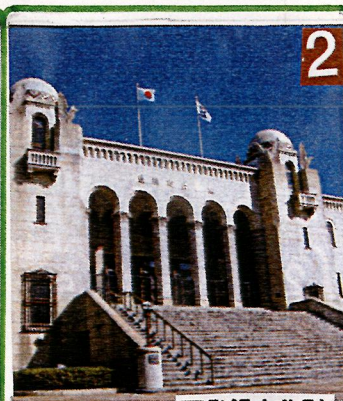
# ～身近な歴史を訪ねて歩く～



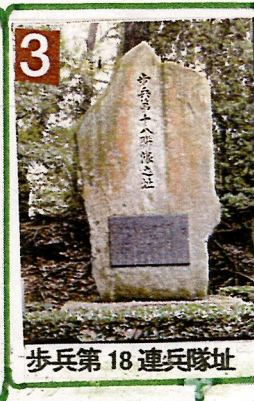
とよはしの歴史スポット



1 吉田城址(豊橋公園)



2 豊橋市公会堂 (国登録文化財)



3 歩兵第18連兵隊址



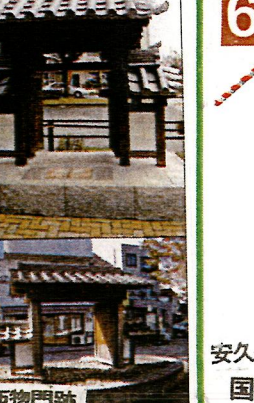
4 豊橋市美術博物館



5 豊橋ハリストス正教会 (国重要文化財)

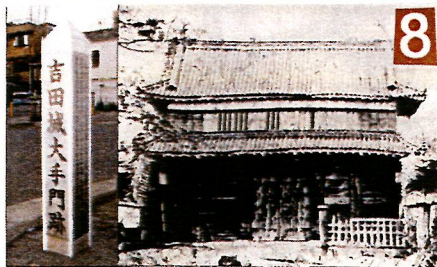


7 常夜灯 東惣門・西惣門跡



6 安久美神戸神社(鬼まつり) 国無形民俗文化財・





大手門跡

(明治初期撮影)



問屋場跡



安海熊野社(能面・能衣装)  
県指定文化財



吉田宿本陣跡



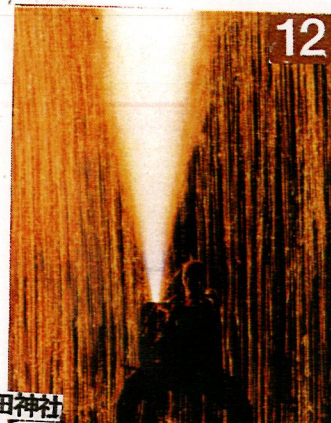
吉田湊跡(ヨハン遊園)



築島弁天社(国登録文化財)



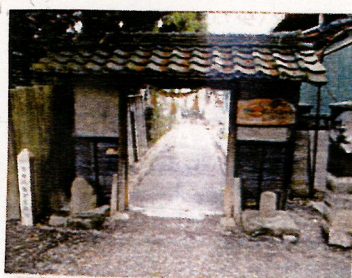
松尾芭蕉句碑  
(旅寝塚)



吉田神社  
〔祇園祭り・手筒花火発祥の地〕



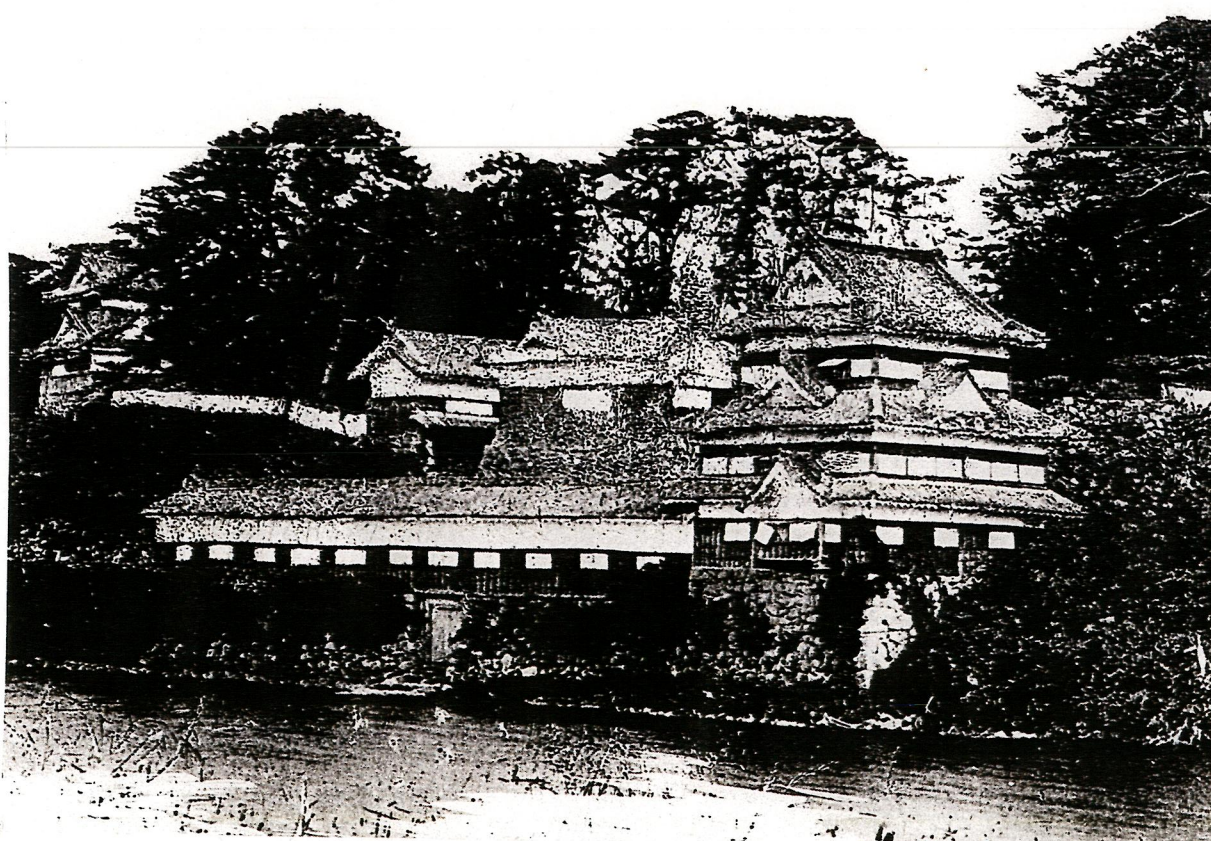
羽田八幡宮



羽田八幡宮文庫神門  
国登録文化財



一・五市



川対岸からの吉田城〈明治初年撮影〉



・愛知県 豊橋市

・新川寿会（脳の元気はつらつクラブ）

・旅行

・6名



### 屋外植物園

既存林を生かした“郷土の森”を中心に“生活の景”“伝統の景”“生態の景”の4つの空間で構成しています。

### 温室

“常夏の景”をテーマに熱帯及び亜熱帯の“山・里”の植物を展示しています。

## のんほいパーク（豊橋総合動植物公園）



### 温室

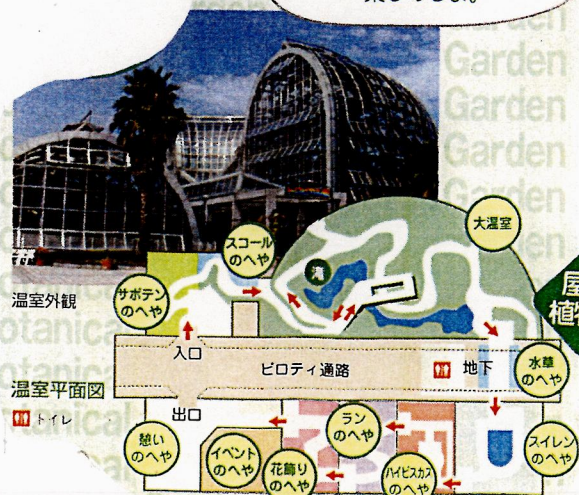
約2,700㎡の温室はいつでも夏！日本では見ることのできない植物が熱帯の雰囲気演出している。

- 大温室 植物園のシンボルで熱帯のジャングルを再現
- サボテンのへや サボテンなど砂漠で生きる植物を展示
- スイレンのへや 洋風庭園の熱帯スイレン、つる性植物がメイン
- ハイビスカスのへや ハイビスカスが咲き乱れる南国のイメージ
- ランのへや 気品漂い、香り高いランの花をいつも展示
- 花飾りのへや 四季折々の花による華やかな演出

3万株の花でいっぱいの大花壇をはじめ、バラの園、日本の庭、ふるさとの雑木林など、自然あふれる空間になっている。特にすいれんの園の「モネコーナー」にはフランスの画家クロード・モネのアトリエであったモネガーデンより譲り受けたスイレンの花を見ることができる。



植物園は花と緑あふれる“安らぎ”の空間。四季を通じてさまざまな植物が楽しめるよ。

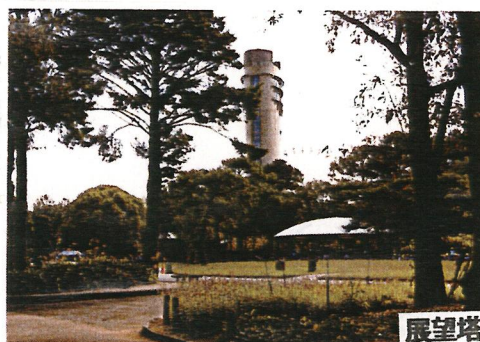




## 植物園

- 展望塔 のんほいパークのシンボル  
 温室 はなやか・さわやか花の演出  
 屋外植物園 園内に溢れる数々の植物  
 自然の織りなす安らぎの空間

## 展望塔



展望塔



水草のへや



スイレンのへや

## 温室



ハイビスカスのへや



ランのへや



日本の庭



大花壇

## 屋外植物園



水車小屋



すいれんの園(モネコーナー)



- ・愛知県 豊橋市
- ・青空会
- ・旅行グループ
- ・7名

# 青空会の平成25年初詣[名古屋市熱田神宮他]

平成25年1月10日(木)

\*平成25年第1回青空会を初詣としました。

出席者 全員で7名(男生2名、女生5名)

- (1) 1月10日木午前10時豊橋駅妹前に集合しました。名古屋まで往復1700円各自購入。
  - (2) 名鉄特急10時15分発にて出発。始発なので全員座席に座れました。
  - (3) 10時45分豊橋駅到着して、トイレ休憩の後、熱田神宮へ向う。
  - (4) 神宮駅の隣のビル3Fの“辨天”へ昼食の予約に行き、代金を支払い予約する。
  - (5) 熱田神宮の参拝をすませて、全員で写真を撮り、私は破魔杵を購入するが人が多くて時間が経つ。
  - (6) 12時より昼食のため、“辨天”に戻り、櫃まふしセト2340円を皆でササギとても美味しく楽しかった。
  - (7) ゆっくり1時間ほど食事をして、次に大塚駅に行くため、地下鉄特急西駅まで熱田の森をぐるりと半周して、エレベータを探し出し、切符を買って230円也、上前橋まで4駅
  - (8) 上前橋下車又エレベータで地上へ、主人が書いてくれた地図を頼りに、万松道商店街を見ながら大塚駅へ15分ほど歩。
  - (9) 大塚駅に参拝して、帰路の為地下鉄大塚を探しエレベータで下り、名古屋駅まで200円、伏見で乗換え名古屋駅まで行き、駅員さんに聞きながら名鉄名古屋北口まで歩。
  - (10) 名鉄北口の改札で特急座席ユー券350円購入。15時33分発の豊橋まで特急座席指定に乗る。
- ここで金さんのハプニングに皆心配 やれやれ!
- (11) 無事 豊橋駅に到着・解散「お疲れ様それぞれ家路へ



= 名古屋・熱田神宮 =



愛知県 豊橋市  
小松すみれ  
旅行  
10名

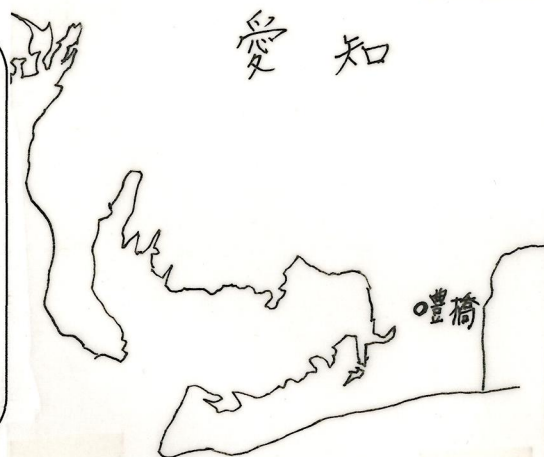
私たちのグループは、平成24年10月24日に立ち上がったばかりの旅行のグループです。今までに2回、日帰り旅行をしました。

1回目は親睦会の意味をこめて近くの豊橋総合動植物公園へ園長にボランティアガイドをお願いして出かけました。知らないことがわかり楽しい見学が出来ました。

2回目は田原です。情報を集め、情報シートに書き、整理シートにまとめ、地図に番号を入れ、旅程シートを作って出かけました。田原市博物館では、渡辺崋山の歴史と、杉浦明平の刊行作品などの展示物を見学し、城宝寺では、天井の絵をみんなで寝転がって楽しみました。

#### 動物園に関してひと言

- ・シマウマのリーダー、浜ちゃんを呼ぶと群れで寄って来ます。“はま～～”と呼んでみて！！
- ・サルが石を投げたのが、歓迎してくれたのだと聞いて、びっくりしました。
- ・カバは、呼ぶとくるようですが、眠っていて、呼んだらちょっとだけ目を開けてくれました。
- ・説明があるとこんなに楽しめるんだなあ感激しました。



豊橋総合動植物公園

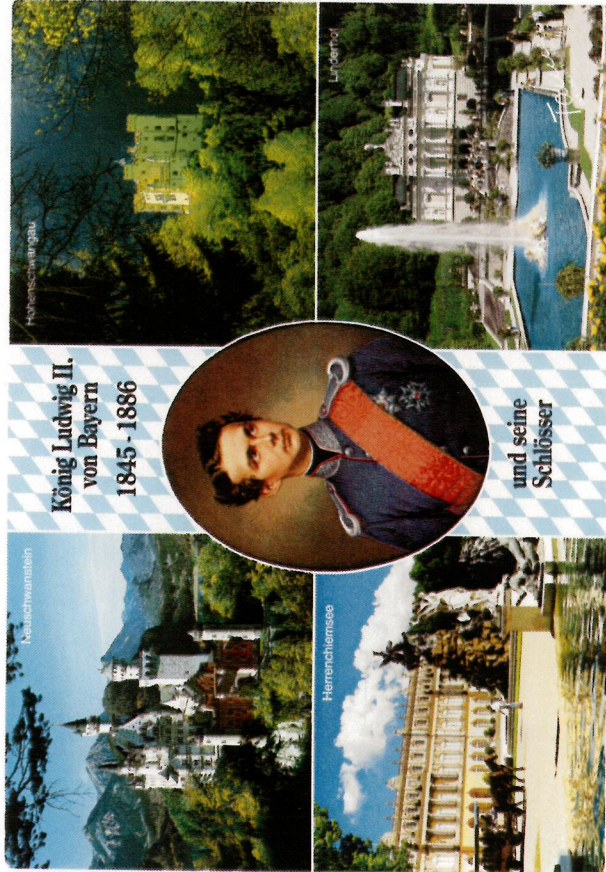
豊橋市大岩町字大穴1-238

TEL 0532-41-4747



# ドイツ ロマンチック街道の旅

小倉 香代



グループの旅行記です  
 始まりは 3 年保育がある「恵泉幼稚園」(最年少クラス)に娘が通園していた時代です  
 200坪程度の我が家庭菜園 ークラス全員をサツマイモ掘りに招待  
 サツマイモ掘り・落ち葉を集めての焼き芋・飯盒炊養・鍋で豚汁と  
 朝から夕方まで親も子供も一緒に遊びました  
 これがきっかけになり親のグループ子供のグループが生まれ30年以上つづいています

「ドイツ ロマンチック街道の旅」ツアー

成田空港 出発

フランクフルトに到着  
 1泊



## ライン川クルーズ

右 後ろの小高い丘

ローレライの歌が聞こえてきそうで有名  
 日本では経験したことのない

川幅の広い ライン川

景色を見ながら

物語を思い出し

美しさが倍増

その美しい風景を

満喫してきました

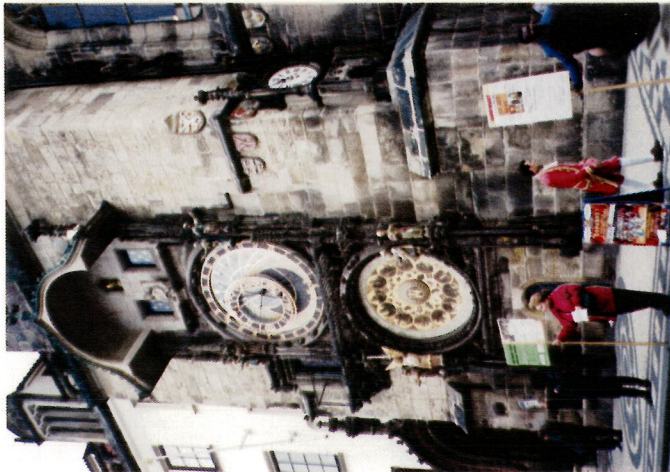




ローテンブルク市内観光

郵便局のポストは黄色

マルクト広場 → 市庁舎



仕掛け時計

時がくると 人形が踊りだします  
人形の大きさ 等身大という説明  
時計の左右のその人形  
上下 二段に分かれて 踊りだします  
この 珍しい踊る人形を見る人も多く  
観光の名所になっています



ホーフブローハウス

このピアホール  
世界最大とのこと  
ここでは  
ビールが水より安いのに  
ビックリ  
現地の方との  
社交ダンスも楽しかった  
ミュンヘン泊まり

南ドイツ

ノイシュバンシュタイン城

すばらしい お城(シラサギ城)

スイス

登山電車の窓から下を見ると 広がるお花畑

頂上からは ヨーロッパ最大の 壮大なアレーチ氷河が眺望できました

パリに到着

ノートルダム寺院  
エッフェル塔  
凱旋門  
などを 見学

午後は ベルサイユ宮殿の観光

ムーランルージュで夕食  
赤い風車のフレンチカンカン  
素晴らしいショーでした

夜遅くまで続き 早寝早起きの私には堪えました もう ネムクテ ネムクテ

パリ 翌日

ルーブル美術館見学  
モナリザ・アンリュー四世 いろいろ見事 感激しました

ルーブル美術館学後は 自由行動  
ショッピンング後は プランタンへ

その後 記憶にあるのは  
土曜日午後 日本に到着したこと

◎赤い風車のフレンチカンカン

予約があったので 入場できました

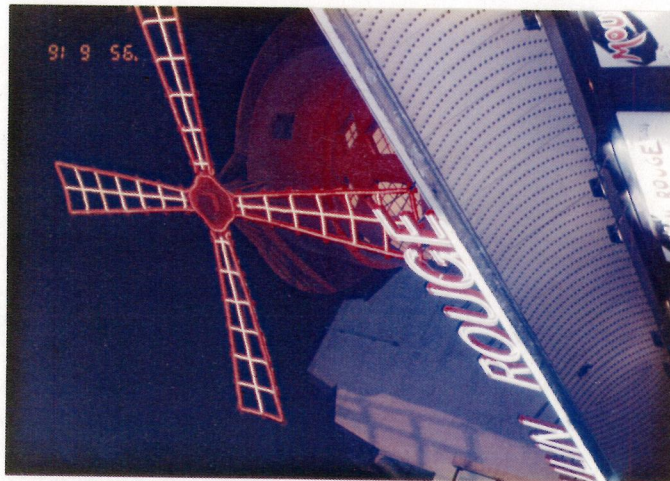
すばらしい ショウ だった

— 〇 — 〇 — 〇 — 〇 —

このように いろいろと思い出がでています

教会の建物も

どこも 素晴らしい! な  
という感じもあります



東京都港区

クレマチスの会

パソコンとウォーキング

10名