



# 高砂歩の歩のクラブニュース



6月号

発行所  
 高砂歩の歩のクラブ  
 企画・会長 小坂 進  
 金沢市久安3丁目515  
 090-5685-6382

## 材木町のもろもろ散策

5月10日(木)朝方は少しの雨模様の中、会員の皆さん108人が武蔵が辻地下道に集合しました。大きな地下街が、ごった返す程の中で、歩の歩の・はくたか・かがやき各コースで受付が始まり、他の通行人や観光客、外人の皆さんにたいへん、迷惑をかけるほどになりました。

又、歩の歩のクラブに初入会の初参加の方の受付で、役員の準備不足も重なりこれは大きな反省点になった。

来年はもっと広い場所に集合した方良い。

準備体操をした後、9時30分かがやきを先頭に出発、十間町から千石通り・白鳥路へとウォーク、約30人の歩の歩のコースはここで終了。



かくたか・かがやきコースはフラットバス材木町ルートを散策しながら横山町から常盤橋へとウォーキング、梅の橋を渡り東山緑地公園で休憩、トイレと水分補給を取り、橋場町から武蔵が辻まで約6Km2時間を掛けて皆さん元気にウォーキング、完歩しました。



## 6月金沢のパワースポット散策

6月14日は、しいのき迎賓館に集合、しいのき夫婦を見て、市役所横を通り市史跡金沢城惣構跡(西外惣構)、から里見町へ向かう、多田家のお屋敷に入り樹齢500年の五葉松を拝見する。

※里見町は、藩政期、加賀藩士、里見氏の屋敷があったことから、「里見町」の名がついた。屋敷を囲む土塀や、豊かな前庭の緑、その奥に控える母屋の大屋根など、かつて武士が暮らした町の特徴をよく留めている。

午後から看護学生さんの臨地実習でこの辺りまでウォーキングできればよいと、思います。

※堅町商店街を通り歩き片町きららの裏に「新天地地蔵尊」がある。合格祈願、金運向上、商売繁盛、の御利益がある。

木倉町を抜けて長町武家屋敷跡に出る。※長町武家屋敷休憩館でトイレ休憩、水分補給で一休み。大野庄用水のせせらぎを歩き、中央小学校校舎の横を右折、鞍月用水に出る。※景観樹「あかまつ」の隣に貴船明神がある。前で拝むと縁結び、後ろから拝むと縁切り、と、言われている。

※海棠リンゴの木、「愛らしい木の生命力」藩政時代からこの周辺に多く植樹されたリンゴの木。現存するのが珍しい、春にピンクの蕾みで白い花が咲き、秋には2~3cmの実がなる。その他に沢山の「パワースポット」があります。

## のんびり北陸本線乗車の旅

楽しいウォーキングの旅

実施日7月7日(土) 午前6時から(自由)

料金・切符代金 1人2500円

行き先は ミステリー(どこで降りて、どこで乗っても自由な旅)

問合せ 小坂 進 090-5685-6382

詳しい説明会を6月25日彦三館で行います。

皆さんこぞって参加して下さい。

## 募集中 中山道ツーデーウォーク

上松宿・木曾路森林浴発祥地&赤沢森林鉄道

日時 7月20日(金)~21日(土)

集合場所 金沢駅西団体バス乗降場所

受付時間 午前7時~7時30分

出発時間 午前7時40分

参加費 1人23,000円

定員40名・参加料を添えて申し込み下さい。

受付担当 新 090・3885・1945

## ウォーキングライフを楽しむ

《歩くことは、こんな病気の予防に効果あり》

一日4千歩…うつ予防、5千歩…生活機能低下の予防、6千歩…動脈硬化の予防、7千歩…骨粗しょう症予防、8千歩…体力低下メタボリック症候群の予防以上を実践すると、様々な病気の予防に効果があることが医学的に認められています。

うつ化の傾向は4千歩を下回ると強まると言う結果が出ていますので、家事等の身体活動量は約3千歩というので、家の外で活動することが必要という事になります。1日の身体活動量と動脈硬化について調べたところ、1日の歩数が6千歩以上の人はそれ未満の人と比べ、動脈硬化度が低いこともわかりました。  
“歩く健康法”より

### 材木の街もろもろ散策

かがやきリーダー 堂前 良作

5月10日(木)

本年度に入り、初めての本格的なウォーキングの始まりである。

今日はかなり、みんな気合が入っているぞ。スピードを上げる、白鳥路の木々のトンネルをくぐりぬける頃には、もう息が上がっている人もいる、サポート委員から「少しセーブして」とのお叱りを受ける。

細い路地を通り抜け、お寺の裏門からコースを外れ、女川の浅野川左岸に出る。

怪しい雲息も晴天になり日差しが差し込む。川の流れは早い、水面がキラキラと逆反射し、鮎が滝登りしているようだ。

ここで少し休憩し、梅の橋をバックに全員で写真を撮る。右岸にコースを変え、梅の橋を渡ると、結婚式の写真の前撮りをして



している一団と出会う。誰かが「おめでとう」「ああ、かわいい」と言う、花嫁姿の娘さんが、恥らいながら小声で「ありがとう」と返す。それに続いて「おめでとう」の連呼。なんとほほえましい古都金沢の風情か。東山緑地公園で休息。最終地の袋町には、予定より15分ぐらい早く到着して解散した。

## 高砂Myポールウォーキングクラブ 新緑の金沢城公園散策と園遊会

5月20日(日)晴天の清々しい朝、四高記念公園にポール会員20名が集まりました。

今年度初の本格的なポールウォーキングとなった。朝のミーティングで皆さんに今年前半の行事と30年度役員の皆さんを紹介しました。準備体操をして出発、しいのき迎賓館



公園、新緑の木々の中を通り、真弓坂を上がり、石川橋を渡り金沢城内に入る、河北門、菱櫓、五十間長屋、橋爪門続櫓、この間、様々な石垣を見て、谷内賢正(OB歴史会会長)さんの詳しい解説を聞きながらウォーキング、本丸園地の新緑の中は藩政期からの巨木も茂り、深い森の中にいるような感覚である。

11時頃で終了、お昼はアトリオ8階「グリン香林」で園遊会を開催、会員15人が参加、楽しい談笑会になった。(会費一人1,100円)

※7月8日は三文豪を尋ねて・白鳥路、  
集合場所・石川四校公園

※8月9日(木)健康わくわく講座(彦三)

※8月19日(日)太陽ざらざら兼六園

集合場所・石川四高公園

※9月16日(日)ぶらり白峰…豪雪の旅  
マナビー号利用、予定

### 歩の歩のクラブ7月・八月の予定

※7月12日(木)歴史ある建築めぐり  
担当、宮口敬治、後藤勝子、

※7月20日(金)～21日(土)中山道ツーデー  
担当、小坂進、新勝吉(かつよし)

※8月9日(木)健康わくわく講座  
担当、小坂進、岡田淑子、彦三公民館

※9月23日第44回太陽と緑に親しむ県民祭

※9月30日(日)第3回いしかわスポーツ・  
レクリエーション交流大会・市役所前広場